



Magazyn  
**BEZPŁATNY!**

ISSN 2009-3802

NR 134 marzec 2021

**mir**

magazyn  
informacyjno-  
rozrywkowy

www.mir.info.pl



# Parada wspomnień – felieton Piotra Słotwińskiego

s. 18



Spoleczeństwo

## Rekord pobity

Podczas 29. Finału WOŚP zebrano ponad 127 milionów złotych 5



Przybornik

## Ulga abolicyjna

2020 to ostatni rok na odzyskanie podatku za współmałżonka przebywającego na stałe w Polsce 19



**085 PRAWNIK** 085 7729645  
01 4910010

Monika El Amki, Katarzyna Mastyło,  
Paweł Sobol, Piotr Kuderski  
[www.prawnik.ie](http://www.prawnik.ie)

- WYPADKI W PRACY, DROGOWE ORAZ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH
- PRAWO PRACY • NIERUCHOMOŚCI, PRZENIESIENIE WŁASNOŚCI

**MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS**

**224, The Capel Building, Mary's Abbey  
Dublin 7, Ireland**

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty  
Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.



## JOIN OUR TEAM

**DELI ASSISTANT**

APPLY NOW!

Send your CV to [jobs@polonez.ie](mailto:jobs@polonez.ie)





*Easter* with

**POLONEZ**

**March 4th - April 7th 2021**

**SOKOLOW**

White kielbasa naturrino/kg



**SAVE €1**

**€4<sup>90</sup>**

UP TO **50** % OFF  
FOR **100** PRODUCTS

**WINIARY**

- White borscht 65g
- Zurek soup 49g



**UP TO -37%**

**MIX&MATCH  
2 for €1**

Follow us on    
**@polonez.ireland**





5



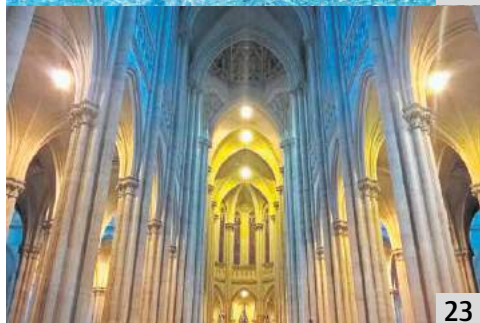
7



10



13



23

#### W OBIE STRONY

- W subiektywie Czerwińskiego 4
- Parada wspomnień 18

#### KRÓTKO

- Wiadomości z Irlandii 5,13,16,17

#### PRZEWROTKĄ

- Szklany ekran 7

#### ZDROWIE

- Terapia Par i Matżeństw – by zawsze był Dzień Zakochanych 8
- Kiedy emocje biorą górę 12

#### MODA, ŻYCIE, STYL, URODA

- Część 1. Moda i tradycja w duecie siostr marki JA 10
- Stylowe MUST HAVE: Bomberka 11

#### PRAWNIK RADZI

- Pomożemy Ci w roszczeniu o rekompensatę po wypadku w magazynie 14

#### PRZYBORNIAK

- 2020 – ostatni rok na odzyskanie podatku za współmałżonka przebywającego na stałe w Polsce 19

#### ROZRYWKA

- Czytelnia 20
- Kącik małucha 20
- Krzyżówka 21
- Horoskop 21
- Uśmiechnij się 21

#### POLITYKA

- Trzy tysiące stron krzywd kobiet i dzieci 22

#### WYBRAN W KONICZYNIE

- O Wielkim Poście, szacunku i umiejętności odróżniania plew od ziaren 23

**Wydawca:**  
Mir Press Limited  
14 Princes Street, 1st Floor Office  
Cork  
**Redakcja:** e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
www.mir.info.pl  
**Redaktor naczelny:**  
Marta Luksander  
**Reklama:**  
marcin.magazynmir@gmail.com  
Tel. +353833973952

**Zespół redakcyjny:**  
Krzysztof Wiśniewski  
(Polskie Radio SA)  
Maciej Weber  
Piotr Czerwiński  
Katarzyna Śliwa  
**Korekta:** Monika Szeszko  
**Studio graficzne:**  
e-mail:  
magazyn.mir@gmail.com  
**DTP:** Tomasz Kuc

MIR Press LTD nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, reklam i informacji. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Nadesłane materiały przechodzą na własność redakcji, co jednocześnie oznacza przeniesienie na redakcję „Mir Press LTD” praw autorskich z prawem do publikacji w każdym obszarze. Przedruk materiałów publikowanych w magazynie „Mir Press LTD” możliwy tylko za zgodą redakcji.

## Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce trzeci już w tym roku numer Waszego ulubionego miesięcznika, co niechybnie oznacza, że pierwszy kwartał za nami. Oznacza to również, że niechybnie zbliża się wiosna, a nawet lato.

Dokładnie rok temu w tym dokładnie miejscu pisaliśmy o tym, jak ważne jest wychowanie fizyczne wśród dzieci i jak istotne jest, by dzieci regularnie zażywały ruchu na świeżym powietrzu. Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, że już za chwilę decyzje rządu zamkną nas w domach na długie miesiące, a ruch na świeżym powietrzu zostanie jeszcze bardziej ograniczony.

Rok temu nikt nie mógł przewidzieć, że już za chwilę mały wirus z Chin zaatakuje z pełną mocą oraz że wprowadzone zostaną restrykcje ograniczające nie tylko aktywność fizyczną, ale również niemal każdą inną aktywność. Rok temu przygotowując marcowego „MIR”-a, nie mieliśmy pojęcia, że za 12 miesięcy naszym dzieciom bardziej niż wychowanie fizyczne potrzebny może być psycholog. Bo aktywność fizyczna jest ważna, ale ważniejsze jest to, co siedzi w głowie. Większą czy mniejszą nadwagę zawsze można zrzucić mniej lub bardziej intensywnymi ćwiczeniami, natomiast zmiany w psychice dzieci często bywają nieodwracalne.

A pandemia na każdym z nas odcisnęła swoje piętno, zatem także i dzieci nie pozostawiła obojętnymi na to, co się dzieje dookoła. Warto zadbać o ich zdrowie psychiczne. Czasami wystarczy po prostu z nimi spędzić czas, czasami może być konieczna pomoc specjalisty. Nie zostawiamy naszych dzieci bez wsparcia, bo one nawet mogą tego nie wiedzieć, ale tego wsparcia potrzebują. Być może teraz właśnie szczególnie, być może bardziej niż kiedykolwiek.

Wydaje się, że niewidzialny wróg jest w odwrocie, ale po przejściu tego frontu możemy mieć jeszcze długo do czynienia z ofiarami tej nierównej walki. I każda z tych ofiar będzie potrzebowała innego rodzaju pomocy. Wstuchajmy się w ich głosy i pomóżmy im.

I miejmy nadzieję, że szykując dla Was numer „MIR”-a za rok, cała ta pandemia i wszystko z nią związane będą jedynie mglistym wspomnieniem, niewartym nawet wzmianki na tych łamach.

Czego sobie i Wam serdecznie życzymy w ten, jakby nie było, optymistycznie wiosenny czas.

I oczywiście zachęcamy do zajrzenia w głąb marcowego „MIR”-a.

Pozdrawiamy,  
Redakcja



# W subiektywie czyli opowieści dziwnej treści

## Czerwińskiego

### Złoty środek, czyli wujek-ciotka

„Dzień dobry Państwu albo dobry wieczór. Na początku najnowszy cytat z mojego słynnego spadkobiercy: „Tata, wujek Katie to taki wujek, tylko ciotka”... Chyba mieli w szkole coś o tych rzeczach, a potem nieborak pobrał korepetycje od lekko starszych Polaków z osiedla, sę myślę. Należą bowiem do grupy społecznej postępującej się głównie słowami „ziom” oraz „kurwa”. Wspomniane dziewczę natomiast naprawdę ma wujka-ciotkę.

„A teraz jadziem.  
Homoseksualiści w pewnym momencie całkiem licznie wtargnęli do mojego zakręconego życia, ponieważ podnajmowałem pokój jednej ultrawyzwolonej pani, która nie znała prawie ani jednego heteryka. Pół głowy ogolone, drugie pół pomarańczowe, kolczyki w nosie, tatuaże, ten typ. Ogólnie

bardzo spokojna i miłosierna postać, chociaż brzydka jak noc. Jej koledzy przychodzili do niej czasami na herbatki oraz tradycyjnie śmichuchichu, toteż jako współlokator, poniekąd z konieczności, czasami bywałem na nich obecny. Geje byli strasznie gadatliwi, tak jak ja i szczerze mówiąc, miało to mocny charakter dydaktyczny, ponieważ ani razu nie zahaczaliśmy o tematy moczo-płciowe, jakby to określił Marek Hłasko. Nie starali się też przy tym w żaden sposób swojej moczo-płciowości demonstrować, a jeden nawet odbył ze mną dłuższą i całkiem inteligentną pogawędkę na temat własnej siostry, która była niezłą babką i wciąż chyba nią jest. Aczkolwiek w dalszym ciągu zajęta przez jakiegoś dyskotekowego bałkańskiego troglodytę. Swoją drogą gość ów ma męża, z czym w ogóle się nie kryje, ale moim zdaniem długo to oni razem nie pociągną. Jeden do drugiego ani w ząb nie pasuje. Gdyby byli hetero, to bym podejrzewał, że są małżeństwem, bo wpadli.

„A co do wpadania, że tak przeplnę do innego tematu: wątek zasadzek policyjnych na em-pięćdziesiątce po raz kolejny przypomni mi czasy stanu wojennego, a nawet znacznie gorsze, choć w miłym sensie. Dostałem od koleżanki SMS o treści: „Łapanka na Glenamuck roundabout, nie jedźcie do Carrickmines”. To ta sama, która nadawała w kwietniu rok temu, że do Dunnesa w Cornelscourt rzucili jajka. Ech, gdybyśmy tylko mieli wcześniej taką technologię! A tak to musiałem latać po piętrach i nawoływać, że do Samu rzucili szynkę albo ruskie buty, albo papierosy. Moja zaś babcia, czterdzieści lat wcześniej musiała chodzić wokół przystanku tramwajowego i nawijać szeptem: „Pani kochana, na Towarowej łapią”...

„Tak czy owak w dublińskim Carrickmines rzeczywiście łapią, co proponuję wziąć pod rozwagę,

jeśli obowiązuje jeszcze lockdown w chwili, gdy czytacie te słowa. Jest tam, jak niektórzy być może wiedzą, pokazny kompleks handlowy, z Ikeą, samochodowym McDonaldem i KFC, dużym sklepem komputerowym, zabawkarskim i AGD, a wszystko to otwarte, jeśli nie bezpośrednio, to z opcją na wynos (nawiasem mówiąc, sklepu z zabawkami na wynos nie widziałem nigdy wcześniej, a takowy właśnie operuje w Carrickmines, gdzie trzeba zamówić przez internet, zapłacić i odebrać na miejscu bez opłaty za wysyłkę). Jednak geograficznie to takie coś jakby podwarszawskie Janki, totalnie zadupie, z całym szacunkiem dla mieszkańców Janek oczywiście. Siłą rzeczy każdy, kto nie jest z Janek, znaczy się z Carrickmines i okolicy, ma dużo dalej niż przepisowe pięć kilometrów, by tam dojechać.

„Toteż gliny, jak to gliny, znalazły sobie sposób na podreperowanie budżetu. Drogówka jest na całym świecie trochę jak amerykańskie wojsko: nie pcha się nigdzie, gdzie nie ma złota ani ropy. Przynajmniej w ostatnim – teraz już prawie – półwieczu, bo wcześniej uganił się za pędami bambusa.

„Zachodzę tylko w głowę, dlaczego, skoro taką przyjęli strategię, nie dają mandatów za parkowanie na ulicy? Każda osiedlowa ulica w mieście jest prawie nieprzejezdna, dzięki matołom, którym nie chce się wjeżdzać na podjazd; zostawiają przeto swoje landary na jezdni przed domem, tam, gdzie je zatrzymali, blokując przy tym cały pas ruchu. Niestety wielu matołów mieszkających po przeciwnej stronie ulicy robi to samo, przez co z dwóch pasów robi się pół pasa, przejezdnego wyłącznie dla samochodów w rozmiarach od A do C (ku rozkmince wszystkich czytelników nienoszących stanika).

„Co się zaś tyczy staników, to nie zaobserwowałem, ale z powodu lockdownu nie można nigdzie kupić skarpetek ani gaci, ani nawet podkoszulka. To mnie trochę zbija z tropu, bo mam ostatnie cztery pary galotek, które jeszcze nadają się do użytku, a ja w cerowaniu jestem wyjątkowo nieudolny. Co będzie, gdy mi się wszystkie podrą? No przecież zostaną gołodupkiem. Jakbym już nie był gołodupkiem w innych sferach życia.

„A wracając do wątku mojej byłej współlokatorki i jej licznych przyjaciół. Kolejnego z nich przywitałem niejako odruchowo, pytając dla draki, czy ma chłopaką, a on na to: „Eeeh... dude, ja nie jestem z tej ligi...”. Wot, Józku, jaka konfuzja. Mogła mnie przynajmniej uprzedzić, że wreszcie przyjdzie wujek-wujek, wymyśliłbym jakieś inne grepsy. Ja zawsze buduję swoje wypowiedzi pod konkretną grupę docelową...

„To dlatego, nawiasem mówiąc, spotkało mnie onegdaj tyle „hejtu” na Wirtualnej Polsce. Cotygodniowy felieton, dość specyficzny, trafiał w większości do ludzi tak prostych, że sam nie wiem, jak opanowali obsługę komputera; ich kompetencja komunikacyjna, pozostająca na poziomie gąski Balbinki, kazała im zniechęcić mnie już do końca za samo to, że nie jestem do nich podobny.

„No, ale to już historia. Przy okazji, kończąc, zacytuję po raz kolejny mojego idola, którego nie muszę już chyba przedstawiać: „Tata, a ja w klasie powiedziałem, że ALL lives matter i wiesz co? Zwyzywali mnie od faszystów”.

„Środek, synu. Złoty środek. Naszej cywilizacji wciąż brakuje złotego środka.

„Więcej grzechów nie pamiętam, serdecznie za nie żałuję.

CORDIALMENTE,  
PIOTR CZERWIŃSKI





## Hotele i puby jako centra szczepień

Jak poinformował „Irish Mirror” puby i hotele opracowują plan, który miałby włączyć je do ogólnokrajowej akcji szczepień. Dzięki setkom lokali w całym kraju – wyposażonym w chłodnie, toalety i duże, otwarte pomieszczenia – idealnie nadają się do tego, aby służyć HSE jako centra masowych szczepień. Setki hoteli i pubów w całym kraju mogą zostać uruchomione, gdy Irlandia ściga się z czasem, by za-

szczepić obywateli przeciwko koronawirusowi. „Nasze obiekty pozostają nieczynne. I niestety wygląda na to, że pozostaniemy zamknięci dopóki nie zaszczepimy dużego procentu populacji – takie stanowisko prezentuje duża część hotelarzy”. Departament Zdrowia zastanawia się nad przyjęciem oferty. Ale szczepienia w pubie to dla Irlandczyka powinna być oczywistość.



## Mieszkańcy Irlandii Północnej i Szkocji za referendum w sprawie odłączenia od Zjednoczonego Królestwa

Mieszkańcy Szkocji i Irlandii Północnej popierają organizację referendum w sprawie odłączenia się od reszty Zjednoczonego Królestwa. Z badania przeprowadzonego dla tygodnika „Sunday Times” wynika, że Szkoci chcieliby odpowiedzieć na pytanie o niepodległość, a Irlandczycy – o zjednoczenie z republiką ze stolicą w Dublinie. Za referendum niepodległościowym opowiada się 50 proc. pytanym Szkotów, a 43 proc. jest przeciwko. Reszta to niezdecydowani. Sondaż pokazuje, że gdyby do referendum doszło, zwolennicy oderwania się od Królestwa prowadziliby obecnie 49-44. To dwudzieste z rzędu badanie pokazujące przewagę zwolenników niepodległości. Większość badanych uważa, że Edynburg lepiej poradziłby sobie z koronawirusem niż rząd centralny w Londynie. Większość chce też odwrócenia brexitu i opowiada się za tym, by Szkocja wróciła do Unii Europejskiej. Premier Boris Johnson cały czas odrzuca apele o zorganizowanie drugiego głosowania. Powtarza, że referendum odbyło się już w 2014 r. i – według deklaracji polityków, w tym separatystów – miało rozstrzygnąć tę kwestię na wiele dekad. Rząd w Londynie przekonuje, że politycy Szkockiej Partii Narodowej powinni skupić się na problemach bliskich ludziom. Referendum w Irlandii chce z kolei 51 proc. pytanym, 44 proc. jest przeciwko. Ale gdyby do głosowania doszło, sondaż sugeruje, że Ulster pozostałby przy Koronie. Przewaga unionistów nie jest jednak wielka i wynosi 47 proc. do 42 proc. *Czas zacząć robić plany. Czas zacząć o tym rozmawiać* – tak na doniesienia o poparciu dla głosowania zareagowała na Twitterze Sinn Féin, działająca po obu stronach granicy partia opowiadająca się za przyłączeniem Irlandii Północnej do republiki. *Czas, by rząd Irlandii rozpoczął przygotowania. Możemy pokonać dzielące bariery i zbudować*



*wać nową Irlandię* – oceniła wiceszefowa Sinn Féin Michelle O’Neil. Pierwsza minister Irlandii Północnej Arlene Foster z probrytyjskiej partii DUP mówiła w Sky News, że to nie czas na takie dyskusje. *Wszyscy wiemy, jak takie głosowanie podzieliłoby ludzi. Teraz wszyscy musimy się zjednoczyć, by walczyć z koronawirusem* – przekonywała. Nastroje niepodległościowe nie są za to widoczne w Walii. Cardiff jako stolicę niepodległego kraju chciałby widzieć co czwarty Walijczyk.

## Amerykanie oficjalnie zmienili prezydenta

Joe Biden złożył przysięgę, Donald Trump oficjalnie opuścił Białe Dobre. Stany Zjednoczone mają 46. Prezydenta. Prezydenckiej inauguracji towarzyszył show. Telewizyjny program prowadził Tom Hanks, hymn odśpiewała Lady Gaga. Występowała też Jennifer Lopez i inne gwiazdy. Występy Bruce’a Springsteena, Johna Legendy i Katy Perry przed Mauzoleum Abrahama Lincolna uświetniły w środę wieczorem wirtualny koncert na zwieńczenie inauguracji Joe Bidena. Nowy prezydent USA wraz z małżonką Jill podziwiał kończące uroczystości fajerwerki nad Pomnikiem Waszyngtona z Białego Domu. Wirtualny koncert „Świętowanie Ameryki” był ostatnim akordem inauguracyjnego programu Joe Bidena. Między występami gwiazd odtwarzano nagrane wypowiedzi Amerykanów z całego kraju. Akcent położono na osoby, które zaangażowały się w zwalczanie pandemii; honorowano m.in. nauczycieli, pracowników poczty czy służby zdrowia. W trakcie koncertu odtworzono krótką rozmowę byłych prezydentów – George’a W. Busha, Baracka Obamy i Billa Clintona. Wszyscy życzyli powodzenia nowemu gospodarzowi Białego Domu. *Dziś wieczorem zastanawiamy się nad Stanami Zjednoczonymi, praktyką naszej demokracji, fundamentami naszej republiki, integralnością naszej konstytucji, nadziejami i marzeniami*



*o doskonałej unii* – mówił. Wieczór uświetniły występy amerykańskich gwiazd sceny muzycznej. Przed Mauzoleum Abrahama Lincolna wystąpili Bruce Springsteen oraz John Legend, a na koniec – przy pokazie fajerwerków nad Pomnikiem Waszyngtona – swój przebrój „Firework” odśpiewała Katy Perry. Kończący uroczystości inauguracyjne pokaz fajerwerków prezydent Biden i pierwsza dama Jill Biden podziwiali z balkonu Białego Domu. Wirtualny koncert, w którym część występów nagrano w innych amerykańskich miastach, w tym Miami, Los Angeles i Nashville, pokazywały główne stacje telewizyjne w USA, m.in. CBS, NBC, ABC, CNN i MSNBC.

## Rekord pobity: podczas 29. Finału WOŚP zebrano ponad 127 milionów złotych

Tegoroczna zbiórka WOŚP odbyła się pod hasłem „Finał z głową”. Zebrana suma zostanie przekazana na rzecz oddziałów dziecięcej laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Pieniądże zbierano w Polsce i kilkunastu miastach za granicą. Także w Irlandii. Choć tegoroczna edycja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy miała się odbyć 10 stycznia, ze względu na pandemiczne obostrzenia zdecydowano się przenieść wydarzenie na koniec miesiąca. Nie zaszkodziło to inicjatywie, a Orkiestra po raz 29. zagrała dla dzieci w całej Polsce, tym razem pod hasłem „Finał z głową”. W całym kraju i na świecie działało ponad 1300 sztabów i blisko 120 tys. wolontariuszy. Zorganizowano tysią-

ce wydarzeń, akcji (w tym 15. bieg „Policz się z cukrzycą”, tym razem wirtualny) i aukcji. Wycelować można było m.in. autoportrety Anji Rubik z grudniowego numeru „Vogue Polska”, zaprojektowany specjalnie na tę okazję płaszcz projektu Pauliny Otowskiej i Ani Kuczyńskiej, raketę tenisową Igi Świątek z turnieju Roland Garros. Podczas Finału w centrum Warszawy stanęło orkiestrowe studio telewizyjne, z którego przez ponad dobę transmitowano przebieg wydarzenia, a także koncerty takich gwiazd jak Dżem, Krzysztof Zalewski czy Kwiat Jabłoni. Po raz kolejny WOŚP pobiła rekord, zbierając 127 495 626 zł na rzecz oddziałów dziecięcej laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy.





**KINOMANIAK.EU**

**LEGALNE  
ŹRÓDŁO** ©

**KIEDY** DZIECI  
PÓJDAĆ SPAĆ...  
MOŻNA NAWET SIĘ  
JUŻ BAĆ!

DOSTĘP DO WSZYSTKICH  
FILMÓW

**€3.99**  
**MIESIĘCZNIE**





MACIEJ WEBER

**W**śród 10 lutego na ekranach polskich telewizorów widać było ciemność, a na jej tle wielki biały napis, że tu miałeś oglądać swój ulubiony program, a nie oglądasz. Protest polskich mediów został zauważony na świecie.

W dzisiejszych czasach mogłoby się wydawać, że telewizja może przestać działać tylko w przypadku wojny, względnie wizyty istot z innej, pozaziemskiej cywilizacji. Czterdzieści lat temu, w pewien niedzielny, grudniowy poranek nie wyemitowano Teleranka, a na ekranie pojawił się generał w ciemnych okularach i ogłosił, że taka była konieczność. Wtedy jednak w Polsce działała jedna telewizja państwowa. No i czasy były nieporównywalne z tym, co dzieje się dzisiaj. Jedno pozostało niezmiennie, bo – celem wyjaśnienia – należy dodać, że telewizja państwowa pozostała czynna i dzisiaj. W Polsce zastrajkowały media prywatne przeciwko proponowanemu przez rząd dodatkowemu



podatkowi od reklam i przez cały dzień nie nadawały programu. Sami Państwo możecie odpowiedzieć sobie na pytanie, czy taka sytuacja byłaby w Irlandii możliwa. Byłaby, ale tylko teoretycznie. Tu rząd nie pozwoliłby sobie na otwartą wojnę z mediami. Tak zwane polskie niezależne media do protestu dodały hasło, że


władza odbiera wolność, chce je podporządkować i dzieje się mniej więcej to samo co od jakiegoś czasu dzieje się na Węgrzech. Ale o co tu chodzi z tym całym podatkiem? Rząd mówi o opodatkowaniu globalnych koncernów technologicznych, ale chce uderzyć w krajowe media – w najgorszym momencie, kiedy ich wpływ z reklam ostro spadają. Według szacunków cyfrowi giganci zapłacą 50–100 mln zł podatku od reklam, a polskie media 800 mln zł. Trzeba bowiem pamiętać, że na całym świecie toczy się walka, by Facebook czy Google płaciły podatek cyfrowy, ale z kolei, aby płaciły lokalnym mediom za korzystanie z ich treści. A w Polsce władza mówi, że krajowi konkurenci Telewizji Publicznej zapłacą tak jak amerykańscy giganci (nieprawda, a jeszcze media państwowe dostały od rządu 2 mld zł na rozwój) i w dodatku, że uzyskane kwoty pójdą na walkę z pandemią. Bujda na resorach. Choć z drugiej strony uciskane media też trochę robią wodę z mózgow Polaków, stwierdzając, że to zamach na ogólnie pojętą wolność. Jeżeli ktokolwiek ma wątpliwości o co tu chodzi, jak zwykle chodzi przecież o pieniądze.

Na wspomnianych już Węgrzech władza przejęła właściwie wszystkie niezależne media. Ostatniej dużej stacji radiowej odmówiono przedłużenia koncesji. Nie usunięto jej całkowicie, ale przejście z normalnej częstotliwości do internetu powoduje zdecydowany spadek znaczenia i możliwości. Według europejskich autorytetów w Polsce sytuacja powoli zmierza w podobnym kierunku. I choć trudno z całą stanowczością przyznać im rację, to są pewne czynniki obiektywne. Uznana, ze sporą historią, międzynarodowa organizacja Reporterzy bez Granic od lat prowadzi ranking wolności prasy na świecie. Organizacja nie ma interesu w tym, żeby popierać jedną czy drugą opcję. Tymczasem, według jej notowań, w 2015 r., kiedy Prawo i Sprawiedliwość sięgało po władzę, Polska była w tej klasyfikacji na miejscu 19. Teraz jest 62. Coś tu jednak chyba nie pachnie najlepiej. W dodatku Międzynarodowa Izba Prasy opublikowała ra-

port, do którego dane zbierała w listopadzie i grudniu, rozmawiając w Polsce z różnymi przedstawicielami mediów. I co charakterystyczne – wysnuła tym raportem wniosek, że wolność mediów w kraju nad Wisłą, chociaż powoli, to przecież umiera. Jako podstawowy dowód podała fakt, że wielkie wydawnictwo Polska Press zostało kupione przez Orlen, spółkę skarbu państwa, z założenia nie mającą nic wspólnego z mediami. A jak została kupiona, to zaraz zaczęła być obsadzana zaprzyjaźnionymi z rządem postaciami. W raporcie uznano, że ten model podporządkowywania mediów jest nowatorski nie tylko w Europie, ale nawet na świecie. I zasugerowano, by Unia Europejska przyjrzała się tej całej historii. Przyjrzała się bardzo dokładnie.

Jedno trzeba rządowym mediom przyznać. Wcale nie są takie tępe, jak mawia frakcja opozycyjna. Dwa dni po proteście TVP 1 miała transmitować drugą połowę finałowego meczu o Klubowe Mistrzostwo Świata z udziałem Bayernu Monachium, a z nim Roberta Lewandowskiego (zresztą niepotrzebnie, bo pierwszą połowę pokazywała TVP Sport i można było zostać na tej antenie). O godzinie 20.00, a wcześniej, ustalono, że przemawiać będzie marszałek senatu (reprezentujący opozycję). Prezes TVP Jacek Kurski zwrócił się z prośbą, aby marszałek przełożył o godzinę przemówienie, żeby można było obejrzeć piłkarskie spotkanie. Ten się nie zgodził. TVP, na wzór opozycji i stacji prywatnych, dała czarną planszę z napisem, że tu „miał być twój ulubiony mecz”. Co by nie powiedzieć, raczej zabawne. I choć jedni i drudzy nie przyznają racji, nawet gdyby „białe było białe, a czarne – czarne”, to należy przyznać – błyskotliwy pomysł.

Z drugiej natomiast strony, czy jest w Europie telewizja bardziej stronnicza i bardziej nachalnie propagandowa od TVP i jej kilku kanałów? Reprezentujący odwrotną opcję TVN też nie ukrywa, z kim mu po drodze, ale w porównaniu z nachalstwem ludzi z Woronicza robią to tam w białych rękawiczkach. Inna sprawa, czy takie niezapowiedziane protesty jak ten ostatni znajdą posłuch w społeczeństwie. Tak zwany przeciętny Kowalski, jak zasadził się na jakąś pozycję wyświetlaną, jak to kiedyś się mawiało, na szklanym ekranie, to zobaczywszy czarny ekran jedynie złorzeczył. Z jego perspektywy telewizyjne i prasowe moloche zarabiają takie pieniądze, że biadolenie nad stratą kilku tam milionów zdaje się czymś nieprzyzwoitym. Szkoła łatwo się tłucze. Trzeba więc delikatnie obchodzić się z tym szklanym ekranem.

Ale w sumie to niezbyt ładnie ta polska władza sobie poczyniła. A prezes Kurski nie tylko ogrywa sprawy propagandowo, ale nie zapomina też przy tym, by promować własną osobę. Nawet w niestudnych czasach socjalistycznych, zresztą i tych znacznie późniejszych, tylko niektórzy prezesi w zarządzanych przez siebie stacjach mieli własne programy. Przeważnie jednak nie bywali na wizji. Pan Jacek natomiast bryluje na ekranie przy każdej możliwej okazji. Niedawno w TVP 1, nie zapowiadając wcześniej, wyemitowano prawie godzinny program podsumowujący jego pięcioletnią kadencję (a następnego dnia była powtórka). Prezes puszył się nieprawdopodobnie, podkreślając głównie własne zasługi (przed nim TVP w Polsce była zaściankiem), ale też dopieszczając współpracowników, sugerując, że jednak trochę mu pomagali. W słynnym „Pulp Fiction” padały słowa, że to jeszcze nie czas, by lizać się (Państwo wiedzą, po czym). JK potrafi to zrobić sam sobie. Umiejętność godna podziwu. 

**WALKA O KLIENTA**

Zdobądź nowych klientów już dziś!

**Zareklamuj się z nami!**

Magazyn BEZPŁATNY!

**mir**  
magazyn informacyjno-rozrywkowy  
www.mir.info.pl

**www.mir.info.pl**  
magazyn.mir@gmail.com  
Reklama: marcin.magazynmir@gmail.com, +353833973952



# Terapia Par i Matrzeństw – by zawsze był Dzień Zakochanych

**W** Polsce co trzecie małżeństwo (nie uwzględniając związków nieformalnych) kończy się rozwodem. Partnerzy zmagają się z utożsieniem życia na nowo, cierpią dzieci. Według badań rozpad związku rodziców powoduje u dzieci problemy z nauką, depresję, lęki. Co więcej, w przypadku trwania bardzo konfliktowego związku skutki dla członków rodziny są według badań podobne. Niedawno obchodziliśmy Walentynki – skąd taki przynębiający temat? To dobry czas na refleksję jak dbać o relację, gdy minie czas pierwszych randek. Źle być w nieudanym związku, źle się rozstać, co robić? Rozwiązaniem jest terapia pary.

## Kiedy terapia par?

Istnieją kryzysy p, które są naturalne i związane z etapem związku. Zalicza się do nich np. „zjawisko pustego gniazda” - dzieci dorastają i opuszczają dom i trzeba na nowo zdefiniować relację partnerską. Innym naturalnym zjawiskiem jest koniec fazy „miodowego miesiąca” -zauroczenie mija, a partnerzy postrzegają się bardziej realistycznie, co powoduje wiele konfliktów. Problemy mogą dotyczyć wszystkich sfer: podejmowania decyzji, finansów, pracy, obowiązków, bliskości emocjonalnej/ seksualnej, planowania/wychowywaniu dzieci. Wiele z kłopotów wynika z osobowości partnerów lub schematów i przyzwyczajęń wyniesionych z rodzin pochodzenia. Zdarza się, że w relację

pary ingerują osoby trzecie, np. rodzina, z którą mieszkają. Kiedy jest najlepszy czas na terapię par – zawsze, gdy partnerzy obawiają się, że sobie nie poradzą, a chcą pracować nad wzajemnym zrozumieniem, wtedy, gdy jeden lub oboje z partnerów cierpi na z powodu problemów psychicznych. np. depresja, a także, kiedy koniec związku jest nieunikniony i warto się rozstać we wzajemnym szacunku

## Terapia systemowa- jak nie szukać winnych?

Konflikt to sytuacja, gdzie obie strony obwiniają się nawzajem za zaistniałą sytuację. W systemowej terapii par szukamy odpowiedzialności, nie winy. Dlatego też mogą czuć się zawiedzeni ci, którzy udają się na terapię par, by partner zrozumiał swoje winy. Odpowiedzialność dotyczy zawsze dwóch stron, choć oczywiście nie zawsze w równym stopniu. Przyczyny problemów nie są liniowe – np. mąż ma depresję, bo żona pracuje. W ujęciu systemowym szukamy pętli przyczynowej: żona podejmuje aktywność zawodową, mąż robi się smutny wycofuje się, żona bardziej ucieka w pracę, co nasila depresyjność męża. Zadaniem terapeuty jest pokazanie wpływu partnerów na problem – kiedy widzimy swój wpływ, rozwiązanie problemów jest możliwe.

## Kiedy terapia par nie pomoże?

Jeśli jeden z partnerów aktualnie stosuje przemoc lub zmagają się z uzależnieniem, parę kieruje się do specjalistycznych ośrodków. Po


ustaniu przemocy lub gdy partner/ partnerka jest „czysty-a/trzeźwy-a” terapia par może być pomocna, by odbudować relację. Przeszkodą w podjęciu terapii par są też poważne zaburzenia psychiczne (np. depresja o ciężkim przebiegu czy ciężka postać lub nieleczona schizofrenia). Możliwe jest korzystanie równoległe z psychoterapii indywidualnej, kiedy jeden lub oboje partnerzy chcą poradzić sobie z własnym problemem emocjonalnym.

## Może mediacja?

Korzystanie z terapii niestety zawstydzają. Mediacja nie pomoże, gdy stosuje się ją zamiast terapii. Mediator nie musi być psychologiem, wystarczy mieć odpowiednie przeszkolenie. Pomaga on w ustaleniu bardzo konkretnych spraw, głównie dotyczących rozvodu, np. podziału majątku-nie zajmuje się emocjami, nie

analizuje przeszłych i aktualnych przyczyn sytuacji. Zdarza się, że para przychodzi na terapię, by się „po ludzku” rozstać lub podejmuje decyzję o rozstaniu w trakcie terapii, jednak terapia odbywa się w szerszym kontekście emocjonalnym.

## Nie wierzę w terapię!

Dobra wiadomość dla niedowiarków: Wiara w powodzenie terapii nie jest koniecznym warunkiem jej skuteczności. Konieczne jest zaangażowanie i stosowanie się do tzw. kontraktu terapeutycznego, ustalanego pomiędzy parą a terapeutą. Określa on zasady dotyczące np. nie spóźniania się, trybu odwoływania sesji. Wytrwanie w terapii, która bywa trudna i bolesna, jest wyzwaniem, ale warto spróbować, mając na uwadze skutki nieszczęśliwego życia w związku lub po rozstaniu. 



## PSYCHOLOG

WWW.SENSIINSTITUTE.PL

Zapraszam do skorzystania z konsultacji/ psychoterapii online.

zakres pomocy:

- Psychoterapia Par i Rodzin (systemowa)
- Psychoterapia Indywidualna (psychodynamiczna)
- konsultacje rodzicielskie
- konsultacje



## Ewelina Mucha - Zawierucha

Dyplomowany Psycholog - Psychoterapeuta

Dyplomowany psychoterapeuta, psycholog, filozof.

Absolwentka 5 letniego całociowego kursu z psychoterapii: Psychoterapia ze szczególnym uwzględnieniem terapii rodzin, organizowanego przez Fundację Rozwoju Terapii Rodzin Na Szlaku.



ZAPRASZAM DO KONTAKTU:

SENSI INSTITUTE, UL. BOHOMOLCA 17, WARSZAWA  
TEL. +48792756100, WWW.SENSIINSTITUTE.PL





# TRANSPORT POLSKA-IRLANDIA

\* oferta cenowa przeznaczona dla podmiotów gospodarczych,  
podana cena nie zawiera podatku Vat

## PACZKI z Polski do Irlandii

# THUNDER

T R A N S P O R T

### Co. Dublin

do 10 kg - €20  
do 20 kg - €25  
do 30 kg - €30  
do 40 kg - €40  
do 50 kg - €50

### Poza Co. Dublin

do 10 kg - €25  
do 20 kg - €30  
do 30 kg - €35  
do 40 kg - €45  
do 50 kg - €55

Paczka do 30 kg  
**€20**

przy dostawie do naszego  
magazynu w Dublin 15

## PRZEPROWADZKI z Polski do Irlandii

### Co. Dublin

od 101 kg do 300 kg - €1,2/kg  
od 301 kg do 500 kg - €1,0/kg  
od 501 kg - €0,9/kg

### Poza Co. Dublin

od 101 kg do 300 kg - €1,3/kg  
od 301 kg do 500 kg - €1,1/kg  
od 501 kg - €1,0/kg

O szczegóły zapytaj  
obsługę lub zadzwoń:

# 0857844966

[www.thundertransport.pl](http://www.thundertransport.pl)





PROJEKTANT & STYLISTA  
JOANNA RADKO

**J**oanna & Aneta – jesteśmy siostrami wychowanymi w malowniczej polskiej wiosce. Ukochany Czaszyn kryje w sobie wiele wyjątkowych skarbów natury. Jednym z najbliższych naszemu sercu jest piękna Lipa z maleńką kapliczką skrytą w jej cieniu.

W naszym logo znajdują się dwa symboliczne liście Lipy rosnącej niedaleko rodzinnego domu. Symbolizują one nas – dwie siostry zjednane wspólnym marzeniem. Kreatywność to dar przekazywany w naszej rodzinie z pokolenia na pokolenie. Skarb ten posiada głębokie korzenie, podobnie jak drzewo z naszego dzieciństwa.

Za każdym razem kiedy patrzymy na Lipę, daje ona nam siłę i wiarę, że przyszłość obdaruje nas czymś wyjątkowym. Drzewo to urzekło nas enigmatycznym wdziękiem; powabne, delikatne liście kontrastują z silnym pnem i głęboko ugruntowanymi korzeniami. Majestatycznie spokojne w słoneczne dni, zaś potężne i dramatyczne w czasie burzy. Wychowałyśmy się w harmonii i rytmie zmieniających się sezonów widocznych na jego koronie. Lipa przekazała nam ważną lekcję cierpliwości, oddania się procesowi trudnego czasu zimy i zawierzeniu nadziei na odnowę z nadchodzącą wiosną. Jej metamorfozy niewątpliwie wpłynęły na nasz sposób postrzegania otaczającej nas rzeczywistości.

Drzewo to stało się symbolem naszego domu, naszej rodzinnej historii i tradycji. Pod potężnymi gałęziami Lipy stoi maleńka kapliczka ze statua Świętej Maryi Panny. Nasza babcia przynosiła wiązanki świeżych kwiatów dla Najświętszej Pani, prosząc ją o łaski i błogostawieństwo dla naszej rodziny. Często widziałam babcie Anię z kuchennego okna rodzinnego domu, a widok ten napępiał mnie radością i wewnętrznym spokojem. Do dzisiaj, gdy zamykam oczy, widzę jej postać pochyloną w głębokiej modlitwie. Ten poetycki obraz zaagościł w moim sercu na zawsze, dając mi siłę w trudnych chwilach.

Nasza babcia Ania była wspaniałą, religijną kobietą o pokornym sercu, ale i wyjątkowo silnym charakterze. To ona nauczyła nas, jak okazywać szacunek poprzez akt prostej ludzkiej życzliwości w połączeniu z estetycznym wizerunkiem. Zadbany czysty strój był dla niej ważnym elementem podkreślającym wyznawane wartości chrześcijańskie. Z babcie łączyła nas bardzo głęboka więź. Przekazała nam swoją mądrość i wizję życia. Wyjaśniła nam, jak zbudować niezachwianą wiarę w samego siebie i jak stać się silną odważną kobietą. Nauka jej polegała na odkryciu prawdziwego piękna płynącego z wewnątrz duszy.

Wielokrotnie towarzyszyłam babcie w spacerach do kapliczki pod Lipą, gdzie uczyła mnie pierwszych modlitw. Pewnego dnia, po długim namyśle, obdarowała mnie wyjątkowo promiennym spojrzeniem, zapewniając, że jej prośby są bardzo ważne. Wyjaśniła, iż posiadają one moc, która ochroni naszą rodzinę, pro-

## Część 1. Moda i tradycja w duecie sióstr marki JA

**Droga Czytelniczko,** myślę, że jest to odpowiedni czas, abyśmy poznały się bliżej. Obecna sytuacja skłoniła mnie do wielu przemyśleń, gdyż nasza harmonia codziennego życia została zaburzona. Jednocześnie się z Tobą w tęsknocie za rodziną i przyjaciółmi, w tęsknocie za poczuciem bezpieczeństwa i swobody.

Sz szczególnie teraz powinnyśmy się dzielić Wiarą, Nadzieją i Miłością. W naszym strachu przed utratą zdrowia proszę Cię – nie zamykajmy serc, a wręcz przeciwnie – nieśmy sobie wzajemną pomoc. Proszę Cię, chrońmy to, co w nas piękne. Przypomnijmy sobie, jak ważnym wymiarem jest Rodzina, Wolność i wyznawane Wartości, wpływające na to, jakimi stajemy się ludźmi. Postanowiłam podzielić się z Tobą moim osobistym światem, mając nadzieję, że Cię zainspiruję i dodam otuchy. Wierzę, że możemy wzajemnie się wspierać i uczyć, jak rozpoznawać najprawdziwsze skarby tej ziemi.



wadząc nas przez życie w harmonii z Bogiem. Babcia udowodniła, jak dzięki prawdziwej trosce możemy zbudować fundamentalną więź na całe życie. Babcia Ania zawsze była moją przewodniczką. Niewątpliwie jest ona moją życiową inspiracją, która wzięta swój początek w kojącym cieniu Lipy wraz z jej piękną modlitwą „Pod Twoją obronę”.

Babcia posiadała prostą, aczkolwiek znakomitą filozofię. To ona zaprosiła mnie i moje siostry do życia w harmonii z samym sobą, poprzez samoakceptację i wdzięczność za każdy dany nam dzień. Nauczyła nas, jak pielęgnować w sobie siłę, aby któregoś dnia śmiało sięgnąć po marzenia na miarę rozwiniętych talentów. Babcia Ania wzrastała w domu, gdzie sztuka ludowa zawsze była obecna, niemal każdy potrafił malować, haftować i szyć w najwyższej jakości rzemiosła artystycznego. Rodzina od wieków cieszyła się prostym życiem zorganizowanym w harmonii z naturą, chrześcijańskimi wartościami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie.

Często wspominam dzień z mojego dzieciństwa, kiedy to jako 12 latka odwiedziłam babcie. Siedziała głęboko zamyślona w niezwykle pięknej jedwabnej bluzce. Czerwone róże oto-



czone zielenią liści sprawiały, że babcia wyglądała jak kwitnący kwiat z każdym delikatnie wykonanym gestem. Była otoczona szczególną lśniąca aurą i tajemniczym spokojem. Byłam oczarowana jej wyglądem, melodią głosu i gracją ruchu. Jedwabna bluzka idealnie podkreślała jej osobowość. Zastanawiałam się tylko, dlaczego ją założyła, nie był to świąteczny dzień. W odpowiedzi na moje pytanie babcia Ania poprosiła, abym otworzyła okno.

- Dziecko, powiedz mi, czy słyszysz, jak ptaki śpiewają?
- Tak babciu!
- Czy słońce świeci?
- Tak, świeci.
- Proszę, powiedz mi, czy czujesz zapach kwiatów i bryzę świeżego powietrza?
- Tak babciu.
- Czy zgodzisz, że to wyjątkowo piękny dzień?
- Tak, to naprawdę piękny dzień!
- Moja droga Asiu, każdy dzień jest wyjątkowy. Nie musisz czekać na szczególną okazję, aby świętować. Dzisiaj obudziłam się z wyjątkowym uczuciem wdzięczności i postanowiłam założyć bluzkę, którą tak bardzo lubisz. Nieprawdaż?
- Tak i to bardzo!

Babcia uśmiechnęła się promiennie, mając świadomość, że poczułam się wyróżniona. Zakładając piękny strój dla oczekiwanej osoby, można naprawdę wiele wyrazić. Od najmłodszych lat babcia sprawiała, że osoby w jej towarzystwie czuły się ważne i wyjątkowe.

- Pamiętaj, moja droga, jeśli chcesz się dobrze poczuć, to nie czekaj na specjalne okazje, ale odkryj je. Użyj swojej wyobraźni, którą została obdarzona i nadaj barw nadchodzącym dniom. Pamiętaj, każdy dzień jest darem Bożym.

Babcia zawsze miała rację, dlatego też często wspominam ten piękny dzień. Słuchałyśmy au-

dycji radiowej, rozkoszując się herbatą z cytryną i miodem oraz pysznymi biszkoptami. Po małej uczcie wybrałyśmy się na spacer, aby na świeżym powietrzu omówić poszczególne punkty słuchowiska radiowego. Babcia Ania przeprowadziła mnie przez dzieciństwo w wyjątkowy sposób i jestem jej za to niezmiernie wdzięczna.

Lata minęły od tamtego pamiętnego dnia, a ja wyjechałam do wiecznie zielonej Irlandii. Dzięki mojej wspaniałej babci, mimo że byłam nowa w mieście Cork, kiedy czułam, że chcę świętować nowy dzień, zakładałam najlepszy strój i wychodziłam na kawę z książką lub szkicownikiem w rękę. Spotkałam wielu interesujących ludzi, którzy stali się moimi przyjaciółmi; szczególnie pokrewne dusze – Rose McAuliffe i Kasia Śliwa. Wiara w siebie oraz pozytywne nastawienie szybko oddaliły ode mnie samotność, a nowi znajomi z upływem czasu stali się bliską rodziną.

Babcia Ania rozkochana była w śpiewie: „Moje drogie dziecko, kiedy śpiewasz, szczęście cię odwiedza. Śpiewanie duszy odżywia serce i zabiera wszystkie zmartwienia” – wyjaśniła. Uwielbiam śpiewać z głębi mego serca, kiedy chcę oczyścić swoje myśli. Śpiewanie jest wyjątkowe, gdyż pozwala skupić się na słowach tekstu piosenki i kojących dźwiękach. Muzyka leczy gorzycę po stracie bliskich – pewnego pamiętnego dnia musiałam powiedzieć do widzenia i mojej kochanej babci Ani. Często śpiewam lub słucham muzyki w chwilach tęsknoty za rodziną. Muzyka jest lekarstwem na smutek, żal, gniew i rozterki serca.

Babcia Ania zawsze dzieliła się skutecznymi radami na życie. Zamieniłam je w codzienne przyzwyczajenia, które mi o niej przypominają. Mój szczerzy uśmiech dla bliźniego jest również darem od babci. Jak bardzo proste to może się wydawać, naprawdę szczerzy uśmiech potrafi otworzyć niejedno serce. Ludzie zawsze wyczuwają prawdziwość uczuć, którymi ich obdarzamy.

Babcia Ania zasiała we mnie ziarenko szczęścia i nakreśliła przejrzystą wizję życia. Kiedy zapytałam ją o sposoby sięgania po marzenia, wyjaśniła spokojnie, że wszystko jest możliwe. Nasz sukces zależy od naszej cierpliwości, wewnętrznej determinacji i wytrwałości w dążeniu do celu. Nie warto skupiać się na długości czasu, jaki zajmuje marzeniom, aby wykietkować i przemienić się w potężne drzewo. Ważniejsze jest, by być na właściwej ścieżce życia, trzymając w dłoni właściwe ziarenko nadziei. Istotny jest sam proces dojrzewania i zdobywania wiedzy. W dążeniu do celu powinniśmy zachować moralność, zawsze szanować i kochać bliźnich, choćby kosztem zwolnienia tempa. Rozwijanie talentów budzi w nas wiarę we własne możliwości, przybliżając nas do życiowego spełnienia. W taki oto sposób zaczynamy żyć w harmonii z samym sobą. Zaczynamy być szczęśliwsi poprzez rozwój i codzienne rozpoznawanie, kim naprawdę jesteśmy.

Babcia Ania była wspaniałą nauczycielką, nie tylko dla mnie, ale i dla moich sióstr. Podczas gdy nasza mama była zajęta pracami domowymi i szyciem, babcia zawsze cierpliwie czekała na nas z uśmiechem i dobrą radą. Otrzymałyśmy od babci Ani cudowne dary, począwszy od daru pięknej, prostej modlitwy odprawianej pod Lipą.

Pamiętajmy, najcenniejsze skarby życia składają się z wyjątkowych momentów dzielonych z ukochanymi oraz mądrości, którą powinniśmy się wzajemnie dzielić, inspirując do działania. Wspólnie z siostrami nosimy w sercu piękną kolekcję wspomnień, przeniknęły one nasze dusze i sprawiają, że często odczuwamy wdzięczność i miłość do innych, jak i do siebie samych. Wydaje się to kluczowym elementem do osiągnięcia wewnętrznej harmonii i życiowego spełnienia. ❧





KATARZYNA ŚLIWA  
KATE PLUM FASHIONDESIGNER

# Stylowe **MUST HAVE:** Bomberka

**W** marcowym wydaniu zapraszam do zapoznania się z kolejną, trzecią już, ponadczasową częścią garderoby. Tym razem będzie to część wierzchnia, której nie sposób nie mieć w szafie.

Bomberka, bo o niej mowa, to typ krótszej kurtki zapinanej na zamek. Najczęściej ma ściągacze na wysokości talii i na końcu rękawów oraz dwie kieszenie po bokach. Oprócz tego nie posiada kołnierza. Ma uniwersalny i modny krój. Mogą ją nosić zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

Początkowo bomberki były produkowane w dwóch kolorach: granatowym i oliwkowo-zielonym. Miały też pomarańczową podszewkę. Większą popularność zdobyły w latach 70. ubiegłego wieku, kiedy to stały się charakterystycznym elementem garderoby niektórych subkultur, np. punkowców. Do task wróciły 20 lat później. Zaczęto je produkować w różnych kolorach i z różnymi elementami, ale niezmiennie pozostały ich wyróżniki, czyli stojka, zapięcie na zamek oraz brak kołnierza. Pojawiły się na wybiegach i w ofertach większości modnych sklepów odzieżowych.

Bomberka idealnie nadaje się do wielu stylizacji. Począwszy od stylizacji sportowych, np. z dżinsami, T-shirtem, bluzą i sportowymi butami, poprzez te ciut bardziej eleganckie, np. z eleganckimi spodniami typu cygaretki i koszulą. Często można zobaczyć też bomberkę w wydaniu bardzo eleganckim – z tkanin przypominających te od Chanel, która idealnie zastąpi nam elegancki żakiet.

## A teraz trochę z historii mody

**Pilotka, szwedka, flyers, bomberka** – te wszystkie określenia odnoszą się do kurtki, której pierwowzorem była nylonowa wierzchnia część odzieży zaprojektowana dla pilotów i członków załogi sił powietrznych. Sprawdzała się idealnie w mniej korzystnych warunkach, kiedy to trzeba było chronić ciało przed wychłodzeniem. Nie krępowała ruchów, co było szczególnie ważne przy pracy za sterem, gdzie mobilność odgrywa istotną rolę.

Źródło: Wikipedia.

Bomberka to wyjątkowa część garderoby, która nie bez powodu znajduje się u mnie na 3. miejscu. Jej wielofunkcyjność sprawdzi się w wielu stylizacjach i dzięki tej niebanalnej kurteczce będą mogły to być stylizacje na różne okazje.

W mojej ofercie również znajduje się bomberka. Jest ona wykonana z miękkiej i przyjemnej dzianiny, która fantastycznie dopasowuje



się do ciała. Geometryczny zygzak nadaje jej ciekawy wzór, a monochromatyczne barwy powodują, że pasuje do wszystkiego. Wyróżnia ją też bardzo ciekawy rękaw zakończony ściągaczem. Model jest dostępny w rozmiarze S, M i L. Możecie go znaleźć na KATE PLUM POLSKA oraz KATE PLUM FASHION DESIGNER na FB. Zapraszam do zapoznania się z ofertą.

KP





**MARTA BICZKOWSKA, PSYCHOLOG, SEKSUOLOG, TERAPEUTA PAR METODĄ GÖTTMANA**

**S**poro osób doświadczyło w życiu sytuacji, kiedy emocje były tak silne, że skupienie się było trudne, a czasem niemożliwe. Zdarza się to z różnych powodów, może być to np. stanie w korku, kiedy się spieszymy, kolejny lockdown, na który mamy niewielki wpływ, czy rozmowa z osobą, której zachowanie nas drażni.

Większość par kłóci się dość regularnie. Sprzeczki zaczynają się z różnych powodów, choć często dotyczą podobnych spraw. Bywa tak, że nieporozumienia trwają latami. Czasem zapalnikiem jest źle postawiony kubek, ale właściwie nigdy nie o kubek chodzi, ale o to, co się za tym kryje. Oliwy do ognia dolewają emocje, które powodują, że jeszcze trudniej dojść do porozumienia. Nie u wszystkich tak się dzieje, jednak większość osób doświadcza podczas sytuacji, które postrzega jako stresujące, zalania emocjonalnego (*emotional flooding*). Kiedy jesteśmy pod silnym wpływem emocji, szanse na logiczne myślenie, dojście do kompromisu czy zakończenie konfliktu są małe.

Skoro nadmierne emocje w takich sytuacjach nie pomagają, to dlaczego reagujemy w sposób emocjonalny i skąd bierze się zalanie emocjonalne?

Tak działający wewnętrzny system wykształcił się podczas rozwoju człowieka. Jego głównym celem było uwolnienie emocji, w tym adrenaliny i kortyzolu, po to, by ciało miało siłę i energię do działania. Dzięki dodatkowym pokładom energii łatwiej było uciec czy uchronić się przed czymś, co postrzegane było jako zagrożenie. System ten działa dobrze w sytuacjach faktycznego zagrożenia, np. pomaga w mobilizacji do ucieczki przed rozjeżdżonym, jadącym w naszym kierunku samochodem. Serce zaczyna szybciej bić, oddech jest szybszy, trawienie spowalnia, wzrasta ciśnienie krwi, a adrenalina pomaga podjąć odpowiednie działania, by uchronić się przed wypadkiem. Taką mobilizacją organizmu pozwala na gromadzenie dodatkowych sił fizycznych i mentalnych w celu znalezienia sposobu na ucieczkę. Kiedy uznamy, że jesteśmy bezpieczni, ciało i umysł zaczynają wchodzić w stan odprężenia i adrenalina zaczyna opadać.

Zalanie emocjonalne staje się problemem wtedy, kiedy dzieje się zbyt często, to znaczy, że zbyt często czujemy się zagrożeni, a ciało nastawia się do walki, ucieczki lub pojawia się uczucie wewnętrznego paraliżu. Jeśli kilka razy dziennie podnosi się nam ciśnienie, a nie podąża za tym odprężenie, takie reakcje mogą doprowadzić do nagromadzenia toksyn emocjonalnych, natrętnych, raniących negatywnych myśli, jak i gromadzenia się toksyn fizycznych w ciele. Problem pojawia się przeważnie wtedy, kiedy nie ma realnego zagrożenia, a my reagujemy tak, jakby z za rogu miał wyskoczyć



# Kiedy emocje biorą górę

niedźwiędz. Taka reakcja może się pojawić np. w pracy w kontakcie z osobą, którą postrzegamy negatywnie, wobec nieakceptowanych przez nas zachowań partnera/partnerki czy wobec niezrozumiałych dla nas zachowań dziecka.

Zalanie emocjonalne powoduje, że trudno jest się skupić na dobrej ocenie sytuacji. Powoduje ono, że zaczynamy widzieć rzeczywistość w krzywym zwierciadle silnych emocji, jakie się pojawiają podczas *emotional flooding*. Umiejętność wglądu w siebie, dostrzeganie zdrowych potrzeb jest zniekształcone. Podobnie dzieje się z słuchaniem, rozumieniem i skupieniem na komunikacji z drugą osobą. Jeśli emocje są zbyt silne, logiczne myślenie na ten moment przestaje właściwie istnieć. Dlatego właśnie większość konfliktów kończy się poczuciem rozgoryczenia i złości, bez porozumienia. Rozpoznanie i nazwanie stanu, w jakim jesteśmy może być pierwszym krokiem do podjęcia zdrowej decyzji. Warto mieć na uwadze fakt, że większość dobrych, dojrzałych decyzji w relacjach podejmujemy w spokoju, a nie pod wpływem silnych, negatywnych emocji. Nasuwa się więc pierwsza zasada zalania emocjonalnego – kiedy zauważysz u siebie ten stan, postaraj się na ten moment przerwać to, co powoduje napływ silnych emocji. Małe są szanse, że pod wpływem silnego *emotional flooding* w zdrowy sposób osiągniesz cel.

Naukowiec i terapeuta dr Gottman wymienia kilka znaków, na które warto zwrócić uwagę, by rozpoznać zalanie emocjonalne podczas konfliktu:

- żadna ze stron nie czuje się usłyszana,
- podają słowa bez pokrycia, których tak naprawdę nie chcemy powiedzieć,
- wzrasta natężenie i siła głosu,
- zamiast wysłuchania pojawiają się wtrącenia i brak przestrzeni na dokończenie myśli,
- zmienia się oddech, staje się szybszy, częstszy, może dojść do poczucia braku oddechu lub zapowietrzenia,
- serce zaczyna szybciej bić, może pojawić się uczucie ataku paniki,
- pojawia się odcięcie, brak chęci dalszej rozmowy, wrogie milczenie,

- skupienie w dużym stopniu na obronie przed tym, co postrzegamy jako atak,
- pojawia się poczucie pogardy.

Założmy, że wiemy, że pod wpływem silnych emocji trudno o kompromis. Udaję nam się zaobserwować reakcje ciała i umysłu, kiedy pojawia się *emotional flooding*. Jesteśmy świadomi naszych reakcji – i co dalej.

## Zasada nr 1 – czas

Im szybciej się zatrzymamy, tym łatwiej będzie poradzić sobie z emocjami i mniej szkód wyrzadzimy sobie i rozmówcy.

## Zasada nr 2 – słowo klucz

Jeśli tego typu sytuacje mają miejsce dość regularnie i dotyczą tej samej osoby/osób, warto ustalić słowo klucz, które pomoże zakończyć konflikt, nie pozwalając na eskalację.

## Zasada nr 3 – czas na wyciszenie

*Emotional flooding* pobudza cały organizm, dlatego potrzeba co najmniej 20 minut przerwy na wyciszenie, zrelaksowanie i uspokojenie. Warto wtedy zadbać o uspokojenie oddechu, włączyć medytację lub relaksacyjną muzykę i stworzyć takie warunki, by wesprzeć ciało i umysł w regeneracji po stresie. Pomocna może być aktywność fizyczna, ćwiczenia, spacer, przebywanie wśród natury.

## Zasada nr 4 – czas na wyciszenie nie dłuższy niż 24 h

Jeśli czas na wyciszenie zajmuje dłużej niż 24 h, może to świadczyć o tym, że odprężenie nie zadziałało i możliwe, że nie panujemy nad negatywnymi myślami dotyczącymi stresującego wydarzenia. Ważne jest to, żeby czas na regenerację po kłótni rzeczywiście przeznaczyć na redukcję napięcia, a nie analizowanie sytuacji, utrwalając trudne emocje i negatywne przekonania na temat siebie i/lub rozmówcy.


## Zasada nr 5 – ustal cel

Zanim zaczniesz kolejną rozmowę na trudny temat, ustal cel. Jeśli jest taka możliwość, dobrze jest ustalić cel wspólnie. Często podczas

konfliktu temat, od którego zaczynamy zmieniać się podczas kłótni i kończymy na sytuacji, która miała miejsce np. jakiś czas temu w przeszłości.

W ustaleniu celu mogą pomóc pytania:

- Co chcesz osiągnąć podczas rozmowy? (np. chcę poczuć zrozumienie, chcę zmiany zachowania, chcę wyjaśnić mój punkt widzenia, chcę spokoju).
- Jakie są wartości, którymi się kierujesz podczas konfliktu? (np. kompromis czy wygrana, udowodnienie racji czy słuchanie i zrozumienie punktu widzenia drugiej osoby, wyrzucenie z siebie emocji za wszelką cenę czy wyrażenie tego, co trudne w konstruktywny sposób, rywalizacja czy wspólnota).

Nie zawsze udaje się wprowadzić nowe zasady. Jeśli konflikty narastały latami, możliwe, że wyrobił się nawyk, który trudno samemu zmienić. Zdarza się, że zalanie emocjonalne jest tak silne, że wymaga terapii i dodatkowych narzędzi w radzeniu sobie z emocjami. Zmiany są możliwe, a życie może być po prostu łatwiejsze, kiedy nauczymy się zarządzania własnymi reakcjami. 



**Marta Biczowska**  
Psycholog, seksuolog, terapeuta par metodą Gottmana  
Konsultacje indywidualne oraz terapia par

Zapraszam serdecznie na konsultację  
0860453005  
martabiczkowska@gmail.com  
<http://martabiczkowska.blogspot.com/>

Darmowa grupa na Facebooku dla kobiet:  
Kobięca Seksualność  
<https://www.facebook.com/groups/1935645703146045>  
Do grupy zapraszam wszystkie kobiety, które chciałyby poszerzyć wiedzę na temat kobiecości i seksualności.



## Zagraniczne wakacje bardzo mało prawdopodobne

Jest „bardzo mało prawdopodobne”, że Irlandczycy będą mogli w tym roku wyjechać na zagraniczne wakacje, ponieważ odporność populacyjna raczej nie zostanie osiągnięta – oświadczył irlandzki wicepremier Leo Varadkar. *Nie lubię ujawniać złych wiadomości, ale myślę, że jest bardzo mało prawdopodobne, abyśmy mogli wyjechać na zagraniczne wakacje tego lata, nawet jeśli szczepionki okażą się tak skuteczne, jak mamy na to nadzieję* – powiedział Leo Varadkar w wywiadzie dla telewizji Virgin Media. Przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi przepisami wyjazdu na zagraniczne wakacje są niezgodne z prawem, zaś obecne założenie rządu jest takie, że osiągnięcie odporności zbiorowej może wymagać zaszczepienia 70–80 proc. populacji.



## Kwarantanna po przyjeździe do Polski

Pod koniec grudnia rząd w ramach tzw. narodowej kwarantanny wprowadził szereg nowych obostrzeń. Jednym z nich była konieczność odbycia 10-dniowej kwarantanny przez osoby, które wracają do Polski transportem zbiorowym. Zwolnieni z tego obowiązku byli m.in. ci, którzy zostali zaszczepieni na COVID-19. W Dzienniku Ustaw RP niedawno zostało opublikowane rozporządzenie, które nowelizuje te zasady. Do listy zwolnionych z kwarantanny po powrocie zosta-

ły dodane m.in. osoby, które posiadają negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 wykonanego przed przekroczeniem granicy w okresie 48 godzin, licząc od momentu wyniku tego testu. Wynik musi zostać pokazany funkcjonariuszowi Straży Granicznej. Powinien być w języku polskim lub angielskim. Z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi zwolnienia z kwarantanny po przyjeździe do Polski można zapoznać się też na stronie Straży Granicznej.

## Irlandzcy biskupi przeciwko legalizacji eutanazji

„Niezależnie od diagnozy i ograniczenia naszych możliwości, nasza wartość jako osób jest zakorzeniona w tym, kim jesteśmy, a nie w przewidywanej długości życia czy też naszej zdolności do osiągnięcia pewnych standardów sprawności fizycznej lub umysłowej” – napisali irlandzcy biskupi. Rada ds. Życia oraz Grupa Konsultacyjna ds. Bioetyki tamtejszego episkopatu przesłała na ręce parlamentarnej Komisji ds. Sprawiedliwości opinię w związku z debatą na temat projektu zalegalizowania w tym kraju eutanazji. Projekt ustawy przewiduje, że osoby cierpiące na postępującą chorobę terminalną będą mogły decydować o momencie swojej śmierci i korzystać z pomocy medycznej w celu zakończenia życia w kontrolowanych i monitorowanych okolicznościach. Przed przystąpieniem do procesu projekt ustawy wymaga, aby dwóch lekarzy zweryfikowało chorobę tych osób. W szczególowej opinii biskupi proszą parlamentarzystów o rezygnację z wprowadzenia tej ustawy. Wskazują także na konieczność zastanowienia się, czy w całym kraju istnieje odpowiednia oferta opieki paliatywnej oraz czy poświęca się wystarczająco dużo energii

na uświadamianie jej dostępności i celu. Biskupi wyjaśniają, że ich opinia jest „zakorzeniona w przekonaniu, że mamy moralną odpowiedzialność za troskę o bliźniego zgodnie z ewangelicznym obrazem Dobrego Samarytanina”. Dlatego zachęcają do promowania dobrych praktyk opieki paliatywnej, które już istnieją w prawie i praktyce medycznej i które są w stanie zaoferować osobom nieuleczalnie chorym najlepszą szansę na osiągnięcie „godnego i spokojnego końca życia”. Zaznaczają, że wspomagane samobójstwo odzwierciedla brak współczucia ze strony społeczeństwa. Jest to brak reakcji na wyzwanie, jakim jest opieka nad nieuleczalnie chorymi, gdy zbliżają się oni do kresu swojego życia. Biskupi podkreślają, że konsekwencją przyjęcia ustawy byłoby pogwałcenie sumienia sprzeciwiających się temu pracowników służby zdrowia w celu ułatwienia czegoś, o czym wiedzą, że jest poważnie niemoralne i całkowicie niezgodne z ich powołaniem do leczenia. Takie obciążanie sumienia jest niepotrzebne, nieproporcjonalne i poważnie niesprawiedliwe – stwierdzają biskupi Irlandii.

## Tunel między Irlandią Północną a Szkocją jeszcze w tym roku

Jeszcze w tym roku powinny ruszyć prace, dzięki którym Irlandia Północna zostanie połączona tunelem ze Szkocją. Podmorski tunel miałby długość 25 mil. Projekt może otrzymać pozwolenie na budowę jeszcze w tym miesiącu, ale nie obędzie się bez pewnych kłopotów. „Nora Borisa”, inwestycja nazywana tak od imienia brytyjskiego premiera Borisa Johnsona, miałyby prowadzić z Larne w Irlandii Pół-

nocnej do Stranraer w Szkocji. Pierwszy raz pomysł połączenia obu części Wielkiej Brytanii pojawił się już w 2018 r. Takim rozwiązaniem zainteresował się Boris Johnson, ówczesny minister spraw zagranicznych Wielkiej Brytanii. Wcześniej mówiono się też o budowie mostu, ale jak się okazało, ta realizacja byłaby zbyt kosztowna i nastęrczała zbyt wiele trudności technicznych.

## Od lutego można podróżować tylko z ważnego powodu

Od 1 lutego weszły w życie regulacje pozwalające nakładać kary w wysokości 500 euro za podróż zagraniczną, jak określają to władze, „bez ważnego powodu”. Funkcjonariusze Gardy intensywnie zaczynają patrolować porty lotnicze i porty wodne, wyszukując amatorów podróży. Do tej pory kary w wysokości 500 euro zdarza-

ły się za organizowanie imprez domowych lub uczestniczenie w takich imprezach. Choć za to już tylko w wysokości 150 euro. Teraz będzie jeszcze mniej wolno. Jednocześnie rząd prowadzi prace nad stworzeniem innych podstaw prawnych, dotyczących choćby takich spraw jak nieprzestrzeżenie kwarantanny.

## Wideorozmowy na temat międzynarodowych emerytur i rent

Zakład Ubezpieczeń Społecznych organizuje wideorozmowy w sprawie emerytur i rent międzynarodowych. Osoby, które pracowały w Polsce i poza jej granicami mogą skonsultować swoją sytuację z pracownikami ZUS. *Każdy oddział zajmuje się innym państwem* – mówi rzecznik lubelskiego oddziału ZUS Małgorzata Korba. *Osoba, która będzie chciała dowiedzieć się czegoś o swojej emeryturze albo rencie w związku z pracą w Irlandii, podczas e-wizyty połączy się z pracownikiem lubelskiego ZUS-u. To właśnie tutaj działa wyspecjalizowany wydział, który obsługuje sprawy polsko-irlandzkie. Dotychczas najwięcej wniosków rozpatrywanych przez te komórki dotyczyło rent z tytułu niezdolności do pracy i rent rodzinnych, ponieważ polska emigracja w Irlandii jest jeszcze stosunkowo młoda i dopiero później będzie przechodziła na emerytury* – dodaje Małgorzata Kor-



ba. Rezerwując termin wideorozmowy, należy wybrać placówkę, która obsługuje sprawy związane z interesującym nas państwem. E-wizytę można umówić poprzez stronę internetową [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

## Jak legalnie oglądać polskie hity kinowe, mieszkając w Irlandii

W sieci zadebiutowała całkiem nowa platforma sVOD z polskimi filmami – oferta serwisu Kinomaniak.eu adresowana jest do Polaków na emigracji, którzy mogą mieć problemy z dostępem do najlepszych rodzimych produkcji filmowych. Brakuje Ci dobrej, rasowej, polskiej kinematografii? A może przebywasz na terenie Irlandii i chcesz w każdej chwili, bez ograniczeń, cieszyć się długą listą popularnych, polskich tytułów? Jeśli tak, to koniecznie zajrzyj do propozycji platformy sVod od Kinomaniak.eu. Kinomaniak.eu kusi gorącymi tytułami, hitami ostatnich lat i sprawdzonymi klasykami. Dodatkowo umożliwia skorzystanie z bogatej bazy filmów poprzez aplikację Android TV i przez aplikacje mobilne obsługiwane w systemach Android oraz iOS. Filmy można więc oglądać na telefonach, tabletach czy laptopach. Dostęp do pełnej oferty biblioteki kinowej kosztuje zaledwie 3,99 euro za miesiąc. Jakie filmy znajdują się w zasobach

Kinomaniak.eu? „(NIE)ZNAJOMI” (2019) to trzymający w napięciu film w gwiazdorskiej obsadzie o grupce przyjaciół, którzy postanawiają podzielić się swoimi najgłębiej skrywanymi sekretami. „ZENEK” (2020) jest autobiograficzną opowieścią o królu disco polo, prostym chłopaku z podlaskiej wsi, który spełnił swoje wielkie marzenie. Z kolei „PROCEDER” (2019) to pełna emocji historia utrzymana w ulicznych klimatach o tragicznej historii rapera Chady. A to rzecz jasna nie wszystkie filmy, jakie czekają na Was na platformie Kinomaniak.eu. WAŻNE! Lista filmów będzie co miesiąc poszerzana o kilka nowych tytułów. Wszystkie tytuły oferowane przez platformę pochodzą z całkowicie legalnego źródła. Serwis Kinomaniak jest dostępny pod adresem <https://kinomaniak.eu/pl/> (Aplikacja Android – <https://cutt.ly/KhK1lBF>, Aplikacja Android tv – <https://cutt.ly/bhK1EnW>, App store – <https://cutt.ly/KhK0dYy>).

## Nowy zasiłek dla emerytów

Emeryci w wieku powyżej 65 lat nie będą musieli starać się o Jobseeker Benefit, aby wypłacić lukę brakującą do ubiegania się w wieku 66 lat o emeryturę państwową. Niektóre osoby w wieku 65 lat nigdy nie były na zasiłku dla bezrobotnych i czują się urażone tym, że muszą ubiegać się o pomoc z opieki społecznej. Dodatkowo muszą zadeklarować chęć poszukiwania pracy. Jednocześnie pobierając Jobseeker Benefit, nie mogą brać udziału w kursach edukacyjnych. Blisko 2 tys. osób otrzymujących zasiłek dla bezrobotnych kwalifikuje się do tej



nowej wypłaty natychmiast. Proces składania wniosku o nową płatność odbywa się online za pośrednictwem jednego formularza. Stawka płatności wynosi 203 euro tygodniowo (plus dodatek na osobę zależną), co odpowiada wysokości zasiłku dla osób poszukujących pracy.



# Pomożemy Ci w roszczeniu o rekompensatę po wypadku w magazynie\*

Jeśli Ty lub ktoś z Twojej rodziny pracuje w magazynie i ucierpił w wypadku w pracy, skontaktuj się z prawnikiem, aby dochodzić należnego odszkodowania.

## Najczęstsze rodzaje wypadków w magazynie

Pracownicy magazynowi narażeni są na liczne zagrożenia, które mogą prowadzić do urazów. Zazwyczaj urazy są wynikiem pracy fizycznej w dynamicznym środowisku pracy, jaki stanowi magazyn. Wypadki w magazynach często wynikają z zaniedbania pracodawcy, który nie zapewnił bezpiecznego środowiska pracy. To do pracodawcy należy obowiązek wykonywania rutynowych kontroli i oceny ryzyka w celu określenia potencjalnych zagrożeń i zapewnienia bezpiecznego środowiska pracy. Pracodawca powinien również zorganizować pełne szkolenie oraz zapewnić sprzęt ochronny, zapobiegający wypadkom i chroniący przed obrażeniami podczas pracy w magazynie. Na wszystkich pracownikach magazynów ciąży również obowiązek przestrzegania przepisów BHP – każde lekkomyślne zachowanie w pracy może spowodować, że Twoje roszczenie zostanie rozpatrzone negatywnie. Najczęstsze przyczyny roszczeń powypadkowych to:

- Wypadek na drabinie
- Wypadek związany z obsługą ręczną
- Wypadek związany ze środkami ochrony osobistej
- Wypadki z udziałem niebezpiecznych maszyn
- Niebezpieczne praktyki i procedury w pracy
- Uderzenie przez spadający przedmiot
- Poślizgnięcie, potknięcie i upadek w pracy
- Wypadki z udziałem pojazdów w pracy

## Miałem wypadek w magazynie. Co zrobić?

Jeśli miałeś wypadek w magazynie, warto podjąć następujące kroki:

- Zwróć się o pomoc lekarską
- Zgłoś wypadek
- Identyfikacja świadków
- Dokumentacja wypadku
- Skonsultuj się z prawnikiem

## Jak wnieść roszczenie?

Po zebraniu wszystkich niezbędnych dokumentów związanych z wypadkiem i odniesionym urazem, czas wnieść roszczenie. Warto wtedy skorzystać z pomocy adwokata specjalizującego się w uzyskiwaniu odszkodowań powypadkowych.



- Przygotuj dokumentację dla prawnika
- Adwokat uzyska raport medyczny
- Prawniki przygotowuje wniosek do Injuries Board

## Możliwe scenariusze

Zanim zaczniesz martwić się sądem i wszystkim, co się z tym wiąże, wiedz, że tylko bardzo niewielki odsetek spraw trafia na salę sądową.

Najpierw organizowane są spotkania ugodowe. To właśnie na takich spotkaniach rozstrzy-

gana jest większość spraw – bez konieczności stawiania się w sądzie. Pamiętaj, że Twój prawnik ma obowiązek reprezentować Cię na tego typu spotkaniach i dbać o Twój najlepszy interes. Prawniki pełnią rolę zaufanego doradcy, który w Twoim imieniu załatwia sprawy związane z procesem, abyś Ty mógł skoncentrować się na swoim zdrowiu.

## Rozstrzygnięcie sprawy

Jeśli wystąpisz z roszczeniem o odszkodowanie, możesz dochodzić prawa do odzyskania

kosztów z tytułu szkód, które poniosłeś. Szkody, z tytułu których można wnieść roszczenie, dzielimy na:

### Szkody zwyczajne

Szkody zwyczajne to szkody niematerialne, takie jak ból i cierpienie oraz/lub fizyczne i emocjonalne szkody spowodowane wypadkiem.


### Szkody szczególne

Szkody szczególne dotyczą wydatków bieżących poniesionych w następstwie wypadku, np. utrata zarobków (jeśli po wypadku nie mogłeś pracować), rachunki medyczne oraz dodatkowe koszty podróży związane z wypadkiem (np. podróż do i ze szpitala). Dowiedz się więcej na temat kosztów.

Obowiązek pracodawcy – zachowanie należytej staranności

Pracodawca ma obowiązek zapewnić, by przepisy BHP były wdrożone i przestrzegane w miejscu pracy. Powinno to pomóc zminimalizować liczbę wypadków w magazynie. W zakres obowiązków pracodawców wchodzi m.in.:

- Zapewnienie warunków pracy, które priorytetowo traktują zdrowie i bezpieczeństwo pracowników
- Zapewnienie pracownikom odpowiedniego szkolenia i sprzętu ochronnego
- Zagwarantowanie środowiska pracy odpowiedniego do wykonywanej pracy
- Utrzymywanie sprzętu w dobrym stanie technicznym

Niewywiązanie się z tych obowiązków może prowadzić do wypadków. Jeśli pracownik dozna urazu z powodu zaniedbania pracodawcy, wówczas pracodawca może zostać pociągnięty do odpowiedzialności. 

Tracey Solicitors. Jesteśmy firmą prawną z siedzibą w Dublinie specjalizującą się w sprawach związanych z obrażeniami ciała. Świadczymy usługi prawne polskim klientom mieszkającym w Irlandii przez ostatnie 10 lat.

Jeśli potrzebujesz pomocy prawnej skontaktuj się z Moniką Kealy pod numerem 0851502626. Udzielamy usług prawnych w języku polskim.

Tracey Solicitors, 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2

T: 01 6499900, W: <https://www.traceysolicitors.ie/pl/>

\*W przypadkach spornych, adwokat nie może obliczać honorarium albo innych opłat i kosztów jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych albo wynegocjowanych warunków.





**Tracey Solicitors**

*Making law accessible*

*Twój prawnik w Irlandii*

# Kancelaria Prawna

- WYPADKI W PRACY \*
- WYPADKI DROGOWE \*
- WYPADKI W MIEJSCU PUBLICZNYM \*
- ZANIEDBANIA MEDYCZNE \*

**Zadzwoń: Monika Kealy**

**(085) 150 26 26**

📍 16/17 St. Andrew Street, Dublin 2

✉ [polishteam@traceysolicitors.ie](mailto:polishteam@traceysolicitors.ie)

🌐 [www.traceysolicitors.ie/pl](http://www.traceysolicitors.ie/pl)



\*W przypadkach spornych, adwokat nie może obliczać honorarium albo innych opłat i kosztów jako procentu lub proporcji w stosunku do zasądzonych albo wynegocjowanych warunków.



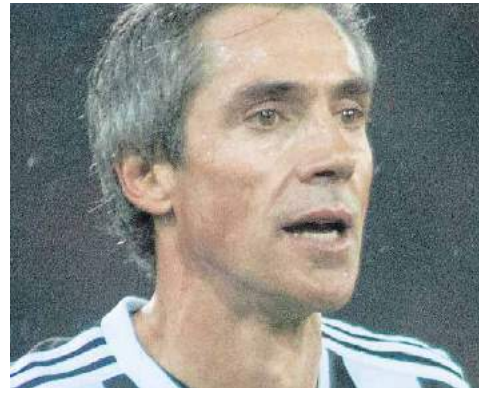
## Nie będzie parady w Dzień Św. Patryka

W związku z nieprzemijającą pandemią podjęto decyzję, by po raz kolejny odwołać paradę z okazji Dnia Św. Patryka w Dublinie. Po raz drugi z rządu. Zamiast normalnej parady będą odbywać się wydarzenia w internecie – na specjalnym kanale SPF TV. Obchody tradycyjnego irlandzkiego święta potrwać od 12 do 17

marca. Będą dostępne na całym świecie, potencjalnie nawet dla 80-milionowej widowni. Organizatorzy przy opracowywaniu wydarzenia współpracują ze stacją telewizyjną RTE. Jak dokładnie ma wyglądać program obchodów, jeszcze nie wiadomo. Będzie to systematycznie ogłaszane w ciągu kilku najbliższych tygodni.

## Paulo Sousa selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski

Portugalczyk Paulo Sousa zastąpił zwolnionego w poniedziałek Jerzego Brzęczka na stanowisku selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski. Paulo Sousa jako piłkarz wygrywał Ligę Mistrzów z Borussią Dortmund i Juventusem Turyn. Jako trener pracował w klubach: Queens Park, Swansea, Leicester, Videoton, Maccabi Tel Awiw, FC Basel, Fiorentina, chiński Tianjin i Girondins Bordeaux.



## Wróć połączenia między Łodzią a Dublinem

Od maja z lotniska w Łodzi znowu będzie można dostać się do Dublina i innych miast położonych na Wyspach. W tej chwili z lotniska w Łodzi nie latają żadne rejsowe samoloty. Jedyny regularny przewoźnik na Lublinku, czyli Ryanair, zawiesił bardzo dużo tras w Europie. Niestety także te z Łodzi. Połączenia z Londynem (Stansted) wrócić pod koniec marca. W systemie rezerwacyjnym irlandzkiej firmy od dawna można kupować bilety na loty do stolicy Anglii. Nie było w nim za to lotów do East Midlands i Dublina. Budziło to duży niepokój podróżujących często na tych trasach. Spekulowano nawet, że te połączenia mogą już nie wrócić. Tak było w przeszłości z lotami z Łodzi do Aten. Na szczęście w piątek lotnisko na Lublinku podzieliło się dobrą wiadomością: „Odpowiadając na liczne Państwa pytania dotyczące połączeń do Dublina i Nottingham/East Midlands, które

sptywały do nas po pojawiających się w mediach doniesieniach, że nie będzie już można latać z Łodzi do tych miast, informujemy, że loty są już w systemie rezerwacji Ryanair i można kupować bilety” – napisano. Loty do Dublina startują 1 maja, a dwa dni później do East Midlands.



## Polska bez Polsatu i TVN – protest polskich mediów

Niezależne polskie media protestują przeciwko pomysłowi Ministerstwa Finansów – resort chce nałożyć na portale internetowe, radia, telewizję, prasę, kina i firmy billboardowe nową składkę reklamową, która w konsekwencji uderzy w konsumentów. W liście otwartym przedstawiciele mediów piszą wprost, że „jest to haracz uderzający w polskiego widza, słuchacza, czytelnika i internautę, a także polskie produkcje, kulturę, rozrywkę, sport oraz media”. Przedstawiciele polskich mediów sprzeciwiają się nowej propozycji w różny sposób: od podpisania listu otwartego do władz RP i liderów ugrupowań politycznych po zaprzestanie nadawania przez stacje radiowe i telewizyjne oraz zawieszenie publikowania materiałów przez portale internetowe. Ministerstwo Finansów przedstawiło projekt ustawy o „składce reklamowej”. Oficjalnie dokument nazywa się projektem ustawy o „dodatkowych przychodach Narodowego Funduszu Zdrowia, Narodowego Funduszu Ochrony Zabytków oraz utworzeniu Funduszu Wsparcia Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Obszarze Mediów”. Ma to być podatek od reklamy w internecie, w mediach tradycyjnych (telewizjach, radiach, prasie) oraz w kinach. Rząd chce uzyskać z tego podatku rocznie ok. 800 mln zł. Podatek miałby zacząć obowiązywać już od lipca tego roku. Pieniądze z nowej daniny mają być dzielone w następujący sposób: 50 proc. wpływów zasili Narodowy Fundusz Zdrowia, 15 proc. zasili Narodowy Fundusz Ochrony Zabytków, 35 proc. przeznaczonych zostanie na nowy Fundusz Wsparcia Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Obszarze Mediów. Oto treść listu otwartego do władz Rzeczypospolitej Polskiej i liderów ugrupowań politycznych:

*Zwracamy się w sprawie zapowiadanego nowego, dodatkowego obciążenia mediów działających na polskim rynku, myląc nazywanego „składką”, wprowadzaną pod pretekstem Covid-19. Jest to po prostu haracz, uderzający w polskiego widza, słuchacza, czytelnika i internautę, a także polskie produkcje, kulturę, rozrywkę, sport oraz media. Wprowadzenie go będzie oznaczać: osłabienie, a nawet likwidację części mediów działających w Polsce, co znacznie ograniczy społeczeństwu możliwość wyboru interesujących go treści, ograniczenie możliwości finansowania jakościowych i lokalnych treści. Ich produkcja daje*

*obecnie utrzymanie setkom tysięcy pracowników i ich rodzinom oraz zapewnia większości Polaków dostęp do informacji, rozrywki oraz wydarzeń sportowych w znaczącej mierze bezpłatnie, pogłębienie nierównego traktowania podmiotów działających na polskim rynku medialnym, w sytuacji, gdy media państwowe otrzymują co roku z kieszeni każdego Polaka 2 mld zł, media prywatne obciążane się dodatkowym haraczem w wysokości 1 mld zł, faktyczne faworyzowanie firm, które nie inwestują w tworzenie polskich, lokalnych treści kosztem podmiotów, które w Polsce inwestują najwięcej. Według szacunków, firmy określane przez rząd jako „globalni cyfrowi giganci” zapłacą z tytułu wspomnianego haraczu zaledwie ok. 50–100 mln zł w porównaniu do 800 mln zł, jakie zapłacą pozostałe aktywne lokalnie media. Skandaliczne jest również niesymetryczne i selektywne obciążenie poszczególnych firm. Dodatkowo niedopuszczalna w państwie prawa jest próba zmiany warunków koncesyjnych w okresie ich obowiązywania. Jako media działające od wielu lat w Polsce nie uchylamy się od ciężących na nas obowiązków i społecznej odpowiedzialności. Co roku płacimy do budżetu Państwa rosnącą liczbę podatków, danin i opłat (CIT, VAT, opłaty emisyjne, organizacje zarządzające prawami autorskimi, koncesje, częstotliwości, decyzje rezerwacyjne, opłata VOD itd.). Własną działalnością charytatywną wspieramy też najstarsze grupy naszego społeczeństwa. Wspieramy Polaków, jak i rząd w walce z epidemią, zarówno informacyjnie, jak i przeznaczając na ten cel zasoby warte setki milionów złotych. Zdecydowanie sprzeciwiamy się więc używaniu epidemii, jako pretekstu do wprowadzenia kolejnego, nowego, wyjątkowo dotkliwego obciążenia mediów. Obciążenia trwają, które przetrwa epidemia Covid-19.*

Sygnatariusze listu: Agencja Wydawnicza AGARD Ryszard Pajura, Agora S.A., AMS S.A., Bonnier Business, Burda Media Polska, CANAL+, Dziennik Trybuna, Dziennik Wschodni, Edipresse Polska, Eleven Sports Network sp. z o.o., Gazeta Radomszczańska, Green Content sp. z o.o., Gremi Media S.A., Grupa Eurozet, Grupa Interia.pl sp. z o.o., Grupa Radiowa Agory sp. z o.o., Grupa RMF, Grupa ZPR, Helios S.A., Infor Biznes, Kino Polska TV S.A., Lemon Records sp. z o.o., Marshal Academy, Music TV sp. z o.o., Muzo.fm sp. z o.o., naTemat.pl, Polityka, Polska Press Grupa, Ringier Axel Springer Polska, STAVKA sp. z o.o., Superstacja sp. z o.o., Telewizja Polsat sp. z o.o., Telewizja Puls sp. z o.o., TIME S.A., TV Spektrum sp. z o.o., TVN S.A., Tygodnik Powiatu Wotowskiego Kurier Gmin, Tygodnik Powszechny, Wydawnictwo Bauer, Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan, Wydawnictwo Magraf, Wydawnictwo Nowiny, Zakopiańskie Towarzystwo Gospodarcze – Tygodnik Podhalański.

  
**MW DENTAL**  
**MONIKA WOZNAK**  
CORK- BALLINCOLLIG

**OFERUJE PEŁEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH**

1. **Bezpłatny przegląd stomatologiczny oraz wizyta adaptacyjna dla dzieci**
2. **Oczyszczanie z kamienia nazębnego metodą ultradźwiękową i polerowanie zębów tylko €50**
3. **Kolorowe wypełnienia w zębach mlecznych u dzieci**
4. **Wypełnienia kompozytowe**
5. **Wybielanie zębów**
6. **Bezbolesne leczenie kanałowe**
7. **Zdjęcia zębowe RTG (radiografia cyfrowa)**
8. **Odbudowa zębów (rekonstrukcja) z wykorzystaniem włókna szklanego**



**Godziny otwarcia**  
**Pon-Sob 10:00 -18:00**



Tel. 0214873434  
Mob. 0871343482

Unit 6, Gleann An Oir  
Main Street, Ballincollig

**Polska Księgarnia** tel: 018749514; 0899778904  
[www.ksiezki.ie](http://www.ksiezki.ie)

W Dublinie w księgarni do nabycia **2,300** tytułów książek ponad **190** tytułów prasy

W bazie posiadamy ponad **70,000** tytułów książek oraz **2,600** tytułów prasy

lektury podręczniki gry planszowe filmy, cd, dvd polskie leki, zioła **przekazy pieniężne** bilety na koncerty i koncerty

Sprawdzamy prawie wszystko Wysyłamy książki i prasę pocztą, prowadzimy teżki stalego klienta **SPRAWDZ NAS!**

58-66 Parnell Street, Dublin 1  
MOORE ST. MALL SHOPPING CENTRE  
Pasaż handlowy pod Lidlem  
centrum Dublina



# Rząd irlandzki wprowadza odpowiednik polskiej „pomostówki”

**W** końcu dostrzeżono problemy, z jakimi borykają się osoby zmuszone do przejścia na emeryturę w wieku 65 lat i niemające dostępu do emerytury przez kolejny rok. Wprowadzono więc NOWY zasiłek socjalny dla tych 65-latków, którzy nie są już zatrudnieni, czyli znajdują się w zawieszaniu między zakończeniem pracy w wieku 65 lat a osiągnięciem wieku emerytalnego 66 lat. Świadczenie jest o 45,30 euro mniejsze tygodniowo (ponad 2000 euro rocznie) niż emerytura.

Ta nowa płatność będzie dostępna tylko dla osób, które przejdą na emeryturę w wieku 65 lat. Stawka płatności wynosi 203 euro tygodniowo (ta sama stawka, co zasiłek dla osób poszukujących pracy) z dodatkiem dla osób pozostających na utrzymaniu, jeśli się kwalifikują. Uprawnienie do świadczenia zależy od składek na PRSI danej osoby. Odbiorcy są zwolnieni z udziału w aktywacji, ale mogą uczestniczyć w kursie edukacyjnym, zachowując pełne uprawnienia do płatności.

Wnioski można składać dopiero po ukończeniu 65 lat. Wpłata ta będzie kontynuowana do momentu osiągnięcia wieku emerytalnego, pod warunkiem że nadal będzie spełniać warunki uprawniające.

## Kwalifikowalność

Aby kwalifikować się do tej płatności, osoba musi całkowicie zaprzestać pracy lub samozatrudnienia i mieszkać w Irlandii. Osoba, która w trakcie otrzymywania wypłaty podejmuje pracę dorywczą lub w niepełnym wymiarze godzin, powinna powiadomić dział i zaprzestać pobierania świadczenia.

W trakcie pobierania zasiłku dla 65-latków osoba nadal ma zaliczone składki w ramach swojego ubezpieczenia społecznego, jeśli przysługiwała jej na początku roszczenia.

Osoba prowadząca działalność na własny rachunek (lub osoba, która wcześniej prowadziła działalność na własny rachunek) może mieć również prawo do zasiłków dla bezrobotnych. Oznacza to, że osoba otrzymująca to świadczenie nie będzie miała przerwy w składkach na ubezpieczenie społeczne, a otrzymane kredyty są zaliczane na inne cele socjalne, takie jak składkowa emerytura państwowa.

Oprócz metody składania wniosków online, osoby fizyczne mogą wysłać e-maile na adres: [forms@welfare.ie](mailto:forms@welfare.ie), aby poprosić o podanie w formie papierowej, które zostanie do nich wysłane – jednak zajmie to więcej czasu niż złożenie wniosku online.

## Irlandia nie wydaje paszportów

W związku z ograniczeniami nałożonymi w czasie pandemii, irlandzki serwis paszportowy wstrzymał przetwarzanie wniosków. Ma to potrwać do czasu zmiany poziomu restrykcji z piątego na czwarty.

Departament Spraw Zagranicznych tłumaczy, że pracownicy służby paszportowej nie

posiadają dostępu do prywatnych danych osobowych podczas pracy z domu. Zdalnie nie mogą przetwarzać wniosków paszportowych. Personel został tymczasowo przeniesiony do innych ról. Usługa wydawania paszportów w nagłych wypadkach, nadal będzie funkcjonowała.

## Strajk głodowy mieszkańców ośrodka dla uchodźców

Grupa rezydentów ośrodka dla uchodźców Ashbourne House w Glounthaunew w hrabstwie Cork zaczęła odmawiać spożywania posiłków. Protestujący, wezwali również kierownictwo do dostarczania surowych składników, aby można było gotować własne, „zdrowe” potrawy w kuchni budynku.

W liście skierowanym do ministra ds. dzieci i równości mieszkańcy twierdzą, że większość posiłków jest wyrzucana „z powodu niskiego

standardu”. Oskarżają personel o podawanie przypalonych potraw i używanie starego oleju. Mieszkańcy piszą, że 80 proc. z nich przeznaczają zasiłek azylowy, w kwocie 38,80 euro tygodniowo, na zakup własnego jedzenia. Mieszkańcy domu Ashbourne zaczęli odmawiać posiłków w poniedziałek (15.02). Zagrozili również, że doprowadzą do pełnego strajku głodowego, jeśli ich prośby nie zostaną spełnione.

## Puby zamknięte do jesieni ?

Premier Irlandii, Micheál Martin zapowiedział, że puby, hotele, restauracje i kawiarnie zostaną otwarte dopiero wtedy, gdy zaszczepiona zostanie większość społeczeństwa.

Według tych słów, puby nie zostaną otwarte nawet w sytuacji, gdy liczba zakażeń drastycznie spadnie. Martin dodał również, że ani on, ani rząd, nie mają aktualnie żadnych planów, aby w tym momencie zajmować się urucha-

mianiem sektora gastronomii i hotelarstwa. Irlandzkie Stowarzyszenie Restauratorów oraz Irlandzka Organizacja Hoteli ostrzegają rząd przed nieodwracalnymi stratami oraz o upadku wielu przedsiębiorstw, jeśli polityka rządu pozostanie bez zmian. Przypominają, że obecnie cała branża hotelarsko-gastronomiczna utraciła już 150 tys. miejsc pracy, a straty sektora sięgają 9 mld euro.

## Szczepienia skończą się we wrześniu

Do września wszyscy w Irlandii powinni zostać zaszczepieni przeciwko koronawirusowi. Tak przynajmniej zapowiada minister zdrowia. Do tego czasu powinna zostać wydanych 3,3 mln szczepionek. Będzie to możliwe, gdy Europejska Agencja Leków wyda zgodę na jej stosowanie. Zgodnie z oczekiwaniami taka zgoda ma zostać

wydana bardzo szybko, bo już 26 stycznia. Irlandia stara się uzyskać wcześniejsze dostawy szczepionki przed formalnym zezwoleniem na użycie, ponieważ w przeciwnym razie potrwa to do połowy lutego. Chodzi o podanie szczepionki Oxford Astra Zeneca, którą uznano za przełomową.

## Ryanair przedłuża zmiany terminu rezerwacji

Ryanair poinformował, że wszyscy jego klienci, którzy zarezerwują bilety do 31 marca 2021 r., mogą spać spokojnie, bo do 31 października będą mogli bezpłatnie zmienić termin lotu. Ta decyzja jest związana z decyzją rządu, który przedłużył głęboki lockdown w Irlandii i piąty poziom restrykcji. Krajowy Zespół ds. Zdrowia Publicznego chce zakazać wszelkich podróży aż do jesieni. A w każdym razie wszystkich podróży uznawanych za nieistotne. Część ministrów zgadza się z tymi propozycjami, kolejna część jest temu przeciwna, a wicepremier Leo Varadkar i minister transportu Eamon Ryan ostrzegają, że tak może się stać. Ryanair, który w przeszłości miewał rozmaite kłopoty wizerunkowe,

tym razem jednak stara się pójść klientom na rękę. Rzecznik firmy wydał oświadczenie, że jeżeli klient będzie musiał zmienić plany, to i zmieni się jego rezerwacja. „Pamiętając, że ograniczenia COVID zmieniają się regularnie, Ryanair podjął decyzję, iż można dwukrotnie zmienić datę wylotu w rezerwacjach, aż do 31 października 2021 r. Klienci z całą pewnością mogą teraz rezerwować loty, aby zobaczyć rodziny i przyjaciół w Wielkanoc lub zarezerwować zastaloną przerwę na lato 2021 r., wiedząc, że jeśli będą musieli przelożyć lub zmienić datę podróży, mogą to zrobić za zerową opłatą i to do końca października 2021 r.” – napisano w oświadczeniu.

## Krzysztof Kowalewski nie żyje

Nie żyje Krzysztof Kowalewski. Jeden z najbardziej znanych polskich aktorów filmowych i teatralnych zmarł w wieku 83 lat. Informację o śmierci aktora potwierdził dyrektor Teatru Współczesnego w Warszawie Maciej Englert. Krzysztof Kowalewski urodził się 20 marca 1937 r. Był synem znanej przedwojennej aktorki Elżbiety Kowalewskiej. Był absolwentem warszawskiej PWST. Zagrał ok. 100 ról filmowych w polskich filmach i serialach. Na dużym ekranie zadebiutował w 1960 r. niewielką rolą w „Krzyżakach” w reżyserii Aleksandra Forda. W latach 70. i 80. wystąpił m.in. w filmach wojennych Witolda Lesiewicza „Kwiecień” oraz „Miejsce dla jednego”, kryminale Janusza Nasfetera „Zbrodniarz i panna”, filmach Janusza Majewskiego „Urząd”, „Zbrodniarz, który ukradł zbrodnię” oraz „CK Dezenterzy”. Kowalewski był jednym z ulubionych aktorów Stanisława Barei. Grał w „Nie ma róży bez ognia”, „Brunecie wieczorową porą”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” i w „Misiu”. Widzowi mogli



go też podziwiać na deskach teatrów: Klasycznego, Dramatycznego, Polskiego, Studenckiego Teatru Satyryków, Kwadrat oraz Teatru Współczesnego w Warszawie. Kowalewski jest również znany słuchaczom radiowym jako Pan Sulek w satyrycznym studiomu radiowym autorstwa Jacka Janczarskiego pt. „Kocham Pana, Panie Sutku”.

## Warszawa przyjazna, Dublin nie bardzo

Firma Sumo Finans opublikowała listę najbardziej przyjaznych do życia w rodzinie miast Europy. W czołówce znalazła się Warszawa. Bardzo daleko sklasyfikowano natomiast Dublin. Londyn wypadł jeszcze gorzej. W rankingu brano pod uwagę 50 miast. Analizowano takie aspekty życia jak: dane dotyczące pokoju, którego miernikiem był Globalny Indeks Pokoju, koszty życia w przeliczeniu na czteroosobową rodzinę, koszty opieki nad dziećmi, koszty wynajmu trzypokojowego mieszkania, liczba atrakcji dla rodziny, liczba parków i terenów zielonych, poziom edukacji, liczba aktywności, które można podjąć w danym mieście. Następnie z cząstkowych wyników poszczególnych kategorii uzyskano wynik końcowy w skali od 1 do 100. Pierwsze miejsca przypadły Porto, Barcelonie, Lizbonie. Przed

Warszawą znajdują się też Tallin, Paryż i Ateny. Ale siódme miejsce to i tak bardzo wysoko. Na ostatnim, 50. miejscu, znalazł się Londyn, który uzyskał 36,60 pkt. Złe wypadł też Dublin (40. miejsce), a bardzo źle Rzym (44), Moskwa (45), Amsterdam (48). Raport wyszczególnia także, jakie miasta w Europie są najbardziej ekonomiczne do życia w rodzinie. Po odjęciu aspektów jakościowych, takich jak np. dostęp do rozrywki czy terenów zielonych i zwróceniu uwagi tylko na czynniki ekonomiczne – szacowany koszt życia, koszt opieki nad dziećmi, koszt wynajmu pokoju – okazuje się, że najtańsze europejskie miasta to Istambuł, Budapeszt i Wilno. Biorąc pod uwagę trzy wymienione powyżej wskaźniki, koszt utrzymania wynosi w nich odpowiednio: 1786 euro, 2715 euro, 2904 euro.





**PIOTR SŁOTWIŃSKI**  
www.piotrslotwinski.com

**Z**bliża się Dzień św. Patryka, największe święto w Irlandii. W tym roku znowu będziemy je świętowali raczej w zaciszu domowym. Kościoły i puby zamknięte, imprezy odwołane. Planuje się jakieś wirtualne wydarzenia, ale umówmy się: to nigdy nie będzie to samo. Zapraszam więc Państwa w krótką sentymentalną podróż do czasów nie tak w końcu odległych, gdy również Polonia w wielu irlandzkich miastach brała udział w uroczystych paradach w tym najważniejszym dla Irlandczyków dniu.

17 marca w całej Irlandii tradycyjnie odbywały się uroczyste parady, później ludzie spotykali się w pubach, gdzie obowiązkowo trzeba było wychylić kilka piw lub szklaneczek whiskey. Oczywiście nie zawsze tak było: jeszcze raptem jedną-dwie generacje temu tego dnia obowiązywał zakaz sprzedaży alkoholu, puby były zamknięte, a ludzie spędzali ten dzień na modlitwie w kościele. Z ciekawostek: do dzisiaj tego dnia w irlandzkich kościołach święci się i rozdaje wiernym koniczynę. Jak pamiętamy, św. Patryk wykorzystał tę roślinę, aby wyjaśnić pierwszym irlandzkim chrześcijanom dogmat o Trójcy Świętej. Niespodziewanie rok temu epidemia koronawirusa zakłóciła ten stosunkowo nowy porządek. Puby, tak jak niegdyś, zostały w większości zamknięte, parady (ostatnio już kompletnie nie mające nic wspólnego ze św. Patrykiem) odwołane, za to ludzie chcący udać się do kościoła zastali zamknięte drzwi.

Wróćmy jednak do czasów minionych, gdy piwo lało się strumieniami, a Polacy również brali udział w paradach w Irlandii. Oczywiście nie zawsze i nie wszyscy, ale o tym za chwilę, bo na razie mała dygresja: wiele razy czytałem w różnych internetowych mediach, że tego dnia serwuje się zielone piwo. Nigdy czegoś takiego nie widziałem, a bywało się tego dnia w tym czy innym pubie. Inna rzecz, że to święto zawsze spędzałem w Cork, może gdzie indziej, jak choćby w kosmopolitycznym Dublinie, jest inaczej? Swoją drogą, jedyne zielone piwo, jakie kiedykolwiek piłem to Zielone Bitgorajskie i (mam nadzieję, że wydawca „MIR”-a wybaczy mi tę kryptoreklamę, za którą nie wziąłem jednak ani eurocenta) było to najlepsze piwo, jakie w swoim niekrótkim już przeciw życiu wypłem.

Skoro wspominałem o Dublinie, to rzecz znamienna: o ile w innych irlandzkich miastach i miasteczkach Polacy potrafili się zorganizować i wystawić swoje reprezentacje w tych paradach, o tyle w Dublinie chyba nigdy się to nie udało. Dziwne, zważywszy na to, że to właśnie w tym mieście zamieszkuje najwięcej Rodaków na Zielonej Wyspie. Z całą pewnością Polacy udział w paradach brali, ale raczej jako członko-

# Parada wspomnień

wie innych grup, tanecznych, sportowych itp., a nie jako reprezentacja mniejszości narodowej czy chociażby tej czy innej konkretnej organizacji polonijnej. Jak to jest, że wszędzie się udawało, a w Dublinie nie? Czy to dlatego, że, jak twierdzą złośliwi, najprościej jest kupić bilet do Dublina (z całymi późniejszymi tego konsekwencjami)? To nie znaczy, że w stolicy Irlandii nie powstało wiele świetnych polonijnych inicjatyw, ale z reguły były to projekty twórczych jednostek, które samodzielnie wykonywały tytaniczną pracę, a nie rezultat działania tej czy innej polonijnej organizacji, które akurat w tym mieście funkcjonują – takie odnoszą wrażenie, być może błędne – bardziej jako kluby towarzyskie dla swoich członków, nie wnosząc zgoda nic do rozwoju polskiej diaspory w tym kraju. Jest to, powtórzę, moja subiektywna opinia, którą jednak wyrobiłem sobie po wieloletniej obserwacji działalności polonijnych organizacji w tym mieście.

W innych miastach Polonia z reguły co roku bierze czynny udział w świętopatrykowych paradach. Śmiem twierdzić, że najbardziej widoczne jest to właśnie w Cork, mieście, w którym przypadek sprawił, że zamieszkałem i ten przypadek trwa już siedemnasty rok. Przypomnę więc pokrótce, jak to się zaczęło i jak trwało przez ponad dekadę. Po raz pierwszy Polonia w Cork wzięła udział w paradzie w 2006 r. Poprowadziła ją działająca wówczas (mniej więcej w latach 2005–2006) Polskie Centrum Cork, grupa Rodaków skupiona przy kościele oo. augustianów w tym mieście. Po nieudanej próbie zorganizowania grupy w 2007 r., ponownie corkowska Polonia wzięła udział w paradzie w 2008 r., tym razem za pośrednictwem Stowarzyszenia Polonijnego MyCork, które czyniło to z sukcesem co roku przez kolejną dekadę, zdobywając w tym czasie trzy razy nagrodę „Best Overall Entry” dla najlepszej grupy, a było to w latach: 2008, 2010 i 2011. Osobną grupę prowadziła Polska Szkoła w Cork.

Sam nie tylko obserwowałem te parady, ale przez pierwsze lata czynnie brałem w nich udział. W 2008 r. polska grupa zaprezentowała m.in. do muzyki Vivaldiego „Cztery Polskie Pory Roku”. Ja byłem Panem Latem, czyli defilowałem w plastikowej tafli „wody” z żaglem w dłoni, przystrojony m.in. w słomkowy kapelusz. Rok później tematem parady był „Cosmic Chaos”. Wolontariusze przygotowali szereg rekwizytów: słońce, księżyc, planety i meteoryty, a także kosmiczną raketę. Polskim akcentem w naszej grupie był przede wszystkim Mikołaj Kopernik, w którego również osobiście się wcieliłem, dodatkowo nosiąc baner przypominający, że był on polskim astronomem. Naszemu pokazowi towarzyszyła polska muzyka, m.in. „Noc Komety” Budki Suflera i „Ucieczka z tropiku” Marka Bilińskiego oraz dym wytwarzany przez specjalną maszynę, co wywarło niesamowite wrażenie na publiczności. W roku 2010 temat parady to „Ships to Shore”, który nawiązywał do nadmorskiego położenia miasta. Znowu przygotowaliśmy szereg rekwizytów: były kajaki, łódź żaglowa, nurkowie, ryby, a nawet warszawska Syrenka. Byłem wówczas przebrany za... łódź i maszerowałem w towarzystwie dwóch dziewcząt przebranych z kolei za średniowieczne wieże, odtworzyliśmy w ten

sposób herb Cork. Nie zabrakło także polskich biało-czerwonych akcentów, a pokaz wzbogacony był także o muzykę szantową.

Przez kolejne dwa lata obserwowałem parady jako widz. W 2011 r. tematem było „Happiness”, a w 2012 „Going for Gold, Cork Games 2012”, w obydwu tych latach oczywiście w paradzie brali udział zarówno członkowie MyCork, jak i Polska Szkoła w Cork. Kolejny rok to „The Gathering, Hands across the Water”, wówczas po raz pierwszy parady otworzyła grupa polskich motocyklistów. Z kolei w 2014 r. tematem parady były „Legendy” – polska grupa nawiązała do niego postacią Syrenki. Oprócz tego z okazji 10-lecia wejścia Polski do UE poszliśmy pod hasłem „Thank You Ireland 2004–2014”. Tutaj muszę się pochwalić, bo był to naprawdę świetny pokaz polskiej grupy, której udział w paradzie koordynowała moja wówczas przyszła żona, Agnieszka, która z kolei w 2015 r., podczas przemarszu obok trybuny honorowej, na której znajdowały się władze miasta, przekazała ówczesnej pani burmistrz Cork Mary Shields prawdziwie polski bochenek chleba. Miły akcent, bardzo ciepło przyjęty przez panią burmistrz. W 2016 r. również nie zabrakło reprezentacji Polonii: polonijne organizacje w Cork stworzyły jedną grupę, tym razem pod przewodnictwem Szkolnego Punktu Konsultacyjnego w Cork.

Trochę dziwna sytuacja zaistniała w kolejnym, 2017 r.: w irlandzkim Cork organizatorzy po raz pierwszy wydali zakaz używania flag narodowych (oprócz irlandzkiej) podczas uroczystej parady. Dotyczył on również polskiej grupy. Ambasada RP w Dublinie tradycyjnie nie kiwnęła nawet palcem w tej sprawie. Jednak żadna grupa (oprócz polskiej) nie zastosowała się do tego zakazu, zresztą dzień przed paradą odwołanego i wszyscy pozostali poszli pod własnymi, narodowymi flagami. Dla przypomnienia: organizatorzy z corkowskiego urzędu miasta zeznali do koordynatorów poszczególnych grup e-mail o treści (w moim tłumaczeniu): „Tematem tegorocznego festiwalu jest «Cork – Miasto Wspólnoty, Kultury i Handlu». Jest ważnym, żeby uczestnicy parady utrzymywali jej neutralny charakter, a nasze zasady nie pozwalają na reklamę o charakterze handlowym, deklaracji politycznych lub treści, które mogłyby spowodować niepokój innych grup ludzi. Jest to dzień, w którym w irlandzkim duchu świętujemy naszą dumną kulturę i dzielimy się nią z tymi, którzy dołączyli do nas w duchu prawdziwej integracji. Otrzymaliście listę zasad, więc powinniście zapewnić przestrzeganie ich przez innych. Proszę unikać używania flag narodowych innych niż flaga Irlandii lub lokalne proporce i emblematy”. Powie ktoś – i bardzo dobrze, to irlandzkie święto, więc oni określają zasady. Takie komentarze zdecydowanie dominowały też w internecie na polonijnych stronach. Tak, ale niezupetnie. Miałoby to sens, gdyby chodziło np. o obchody rocznicy Powstania Wielkanocnego lub podobnego wydarzenia, ale parada w Dniu św. Patryka to zawsze było najpierw święto emigrantów. Pierwsze parady urządzali w XVIII w. irlandzcy emigranci w USA. Do Irlandii trafiły znacznie później – pierwsza parada na Zielonej Wyspie miała miejsce w 1903 r. w Watterford. Jeszcze do niedawna Dzień św. Patryka

huczniej był obchodzony za granicą (nie tylko przez Irlandczyków) niż na Zielonej Wyspie. Czy jest to więc wyłącznie irlandzkie święto, skoro jest obchodzone na całym świecie przez miliony ludzi niebędących Irlandczykami? Tak czy owak podniósł się medialny szum i kilkanaście godzin przed paradą urząd miasta wycofał się z tego „zakazu” oraz przeprosił wszystkich koordynatorów za „nieporozumienie”, stwierdzając, że flagi narodowe jak najbardziej są dozwolone.

W 2018 r. po raz pierwszy od dziesięciu lat zabrakło polskiej grupy. Do tej pory w paradzie w Cork szły, jak już wspominałem, dwie polskie grupy: pierwszą prowadziło Stowarzyszenie MyCork, drugą – Polska Szkoła w Cork. W ostatnich dwóch latach były też próby stworzenia jednej grupy. Dlaczego w tym roku zabrakło Polonii? MyCork miało słabszą passę, co do Polskiej Szkoły, to na swojej stronie na Fb opublikowała oświadczenie: „Z uwagi na niewielką ilość deklaracji uczestnictwa w paradzie rodziców i dzieci oraz problemów z ubezpieczeniem Rada Rodziców oraz Grono podjęły decyzję o nieuczestniczeniu w tegorocznej paradzie”. Przy czym, według mnie, kluczową rolę odegrał brak ubezpieczenia, bo z frekwencją był problem co roku. Wracając do parady: odbyła się jak co roku, jednak z wyraźną nadreprezentacją Chińczyków (co najmniej z cztery różne grupy) oraz po raz pierwszy wzięła udział oficjalna reprezentacja organizacji działającej na rzecz „lesbijek i kobiet biseksualnych”.

W 2019 r. na szczęście Polonia wróciła do czynnego udziału w paradzie w Cork. Tematem parady, którego zresztą prawie nikt nie przestrzegał, była „Historia Cork”. Nowością na paradzie był nie tylko po raz pierwszy przemarsz pod ogromnymi tęczowymi sztandarami „LGBT+ Community Cork”. Był nim również należący do władz miasta samochód, który ustawiony w poprzek blokował wjazd na ulicę, którą przeszła parada. Było to ewidentne zabezpieczenie antyterrorystyczne mające za zadanie zatrzymać lub przynajmniej spowolnić ewentualny atak terrorysty chcącego wjechać samochodem w tłum ludzi. Takie ataki miały wówczas wtedy miejsce w kilku krajach Europy. No cóż, kiedyś wystarczyło, że w tym miejscu stał jeden funkcjonariusz policji. Kiedyś. Czas przeszedł, dokonany.

I tak oto dotarliśmy do końca tej sentymentalnej podróży po corkowskich paradach w czasach, gdy Polonia zaczęła być częścią irlandzkiej społeczności w tym mieście. O roku 2020 wspominać nie ma sensu, bardziej przypominał on stypę niż wesołe irlandzkie narodowe święto. W tym roku, jak wspominałem na wstępie, co prawda planuje się jakieś wirtualne wydarzenia, ale nie ma to większego sensu. Człowiek jest istotą społeczną, do wspólnego świętowania potrzebuje zdecydowanie bardziej osobistego kontaktu niż ekran telewizora czy komputera.

Jak to śpiewał Kult w piosence, której tytuł zapożyczyłem do tego tekstu: „Nie, nie, nie, te czasy już nie powtórzą się!”. Jednak w tym przypadku zdecydowanie bardziej preferuję Tilt z jego nadzieją, że „Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”. Mam nadzieję, że już w przyszłym roku, czego Państwu i sobie życzę.







# CZYTELNIA

## Niewidzialne życie Addie LaRue

Autor: Schwab Victoria



„Nigdy nie módl się do bogów, którzy odpowiadają po zmroku”.

Francja, rok 1714. Uciekająca przed ołtarza młoda dziewczyna imieniem Adeline popętnia niewyobrażalny błąd. Zawiera umowę z diabłem. Faustowski pakt nakłada na nią ograniczenie – możliwość wiecznego życia bez szansy na bycie zapamiętaną przez kogokolwiek – dlatego Addie decyduje się opuścić swoją wioskę, albowiem straciła wszystko.

Dziewczyna jest zdeterminowana znaleźć dla siebie właściwe miejsce, nawet jeśli została skazana na wieczną samotność. Ale czy na pewno? Każdego roku, w dniu jej urodzin, tajemniczy Luc przychodzi z wizytą i pyta, czy Addie jest już gotowa, by oddać mu swą duszę. Ich mroczna i ekscytująca gra będzie trwać przez wieki.

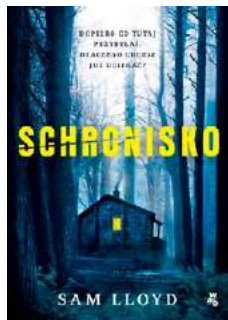
Minie trzysta lat, zanim Addie odwiedzi ukrytą w Nowym Jorku księgarnię i pozna kogoś, kto zapamięta jej imię – i nagle wszystko znów zmieni się na zawsze.

W stylu „Żony podróżnika w czasie” i „Życia po życiu”, „Niewidzialne życie Addie LaRue” jest wymykającą się wszystkim gatunkom opowieścią, która wciąż nie przestaje królować na listach bestsellerów „New York Timesa”!

W stylu „Żony podróżnika w czasie” i „Życia po życiu”, „Niewidzialne życie Addie LaRue” jest wymykającą się wszystkim gatunkom opowieścią, która wciąż nie przestaje królować na listach bestsellerów „New York Timesa”!

## Schronisko

Autor: Sam Lloyd



Mrożąca krew w żyłach historia zaginięcia utalentowanej nastoletniej szachistki. Jeden z najgroźniejszych zagranicznych thrillerów ostatnich lat.

Schronisko to lektura obowiązkowa dla fanów książek B.A. Paris i hitowego serialu „Gambit Królowej”. Diabelnie wciągająca fabuła, absolutnie nieprzewidywalne zwroty akcji i błyskotliwa gra psychologiczna. Fantastyczny i przesywający mroczny debiut Sama Lloyda zachwyił zagraniczne media i błyskawicznie przysporzył autorowi rzesze fanów.

Trzynastoletnia Elissa ma za chwilę wziąć udział w najważniejszym wydarzeniu swojego życia, Ogólnoangielskim Młodzieżowym Grand Prix w Szachach. Jednak tuż przed rozpoczęciem turnieju zostaje porwana i budzi się w podziemnej celi gdzieś w Lesie Pamięci. Elijah ma dwanaście lat, ale zna całą okolicę jak własną kieszeń. Kiedy pojawia się w celi, dziewczyna liczy na to, że jej pomoże i pójdzie na policję. Jednak chłopiec nie chce, żeby Elissa odeszła z lasu. W miarę jak zachowanie jej porwacza robi się coraz dziwniejsze, nastolatka uświadamia sobie, że ów dziwny, samotny chłopiec to jej jedyna nadzieja na przetrwanie. Próbuje go przechrzyć i tak rozpoczyna się pełna zdradliwych pozorów gra w kotka i myszkę – a jednocześnie zawiązuje się relacja, która przesądzi o losach obojga nastolatków.

## Czarna góra

Autor: Pilipiuk Andrzej



Gdzieś w dzicz u stóp Uralu umiera byty katorżnik. Jego samotna śmierć staje się początkiem drogi dla dwóch ludzi. Wiekowego ześłańca i kilkunastoletniego chłopaka. Każdy ruszy w inną stronę, a jeden z nich rzuci prawdziwe wyzwanie śmierci.

Mistrz Opowiadań odkrywa kolejne tajemnice swoich bohaterów. Tym razem wyjątkowo przewrotnie!

Jeśli zastanawialiście się kiedyś, kim był Paweł Skórzewski, zanim został Doktorem Skórzewskim, teraz się tego dowiecie.

Dowiecie się także do czego może się przydać pobyt w szpitalu psychiatrycznym, ile może człowieka kosztować imperatyw moralny (w przeliczeniu na złotówki) oraz co łączy Roberta z Marszałkiem Piłsudskim.

Dla wyjątkowo zainteresowanych: relacja z ocalenia carewicz Aleksandra z pomocą... polskiej bomby atomowej.

## Maria Czubaszek. W coś trzeba nie wierzyć

Autor: Ozminowski Violetta



Jej ciętych ripost bali się rozmówcy. Ona bała się tylko myszy.

Maria Czubaszek, postać wyjątkowa, dla wielu kontrowersyjna, mistrzyni ostrych sądów i czutej drwiny, skradła serca milionom Polaków. Niechętnie mówiła o sobie, zastaniając się kilkoma dyżurnymi anegdotami. Nie lubiła dzieci, zdrowego trybu życia, podróży, kochała palenie i psy.

Wojciech Karolak nic nie zmienił w pokoju żony od jej śmierci. Violetcie Ozminowski udało się wejść w ten zatrzymany świat, poznać archiwum satyryczki i namówić na szczerą rozmowę jej najbliższych. Dzięki temu mogła w niezwykle sposób opowiedzieć historię fascynującej kobiety, która pod uśmiechem skrywała samotność, smutek, a bywało, że i rozpacz.

Maria Czubaszek nie kojarzyła się z cierpieniem. Zapamiętaliśmy ją jako piekielnie inteligentną i dowcipną starszą panią z papierosem. Zawsze uśmiechnięta, zawsze gotową wbić czułą szpilę. Na początku jej kariery wątpiono, czy w ogóle istnieje. Podejrzewano, że za jej nazwiskiem kryje się kilku wybitnych satyryków. Była w tym przewrotna prawda, bo ona sama miała się światu nigdy nie przydarzyć, co wykrzyczała jej kiedyś matka. Nie miała zresztą nic przeciwko temu, bo trzymała ją przy życiu świadomością, że jak już naprawdę będzie miała dość, popętni samobójstwo. W młodości próbowała zabić się dwa razy, pod koniec życia po cichu umierała na oczach całej Polski. Uśmiechając się, mówiła wprost, że życie przestało ją bawić, a braliśmy to za kolejny żart. Zawsze mówiła to, co myśli, była wolną kobietą i zapłaciła za to wysoką cenę, ale dzięki niej może wszyscy chwilami bierzemy życie mniej serio.

# Czytaj dziecku

Czytanie dziecku i z dzieckiem to szczególny czas, który możemy dać najmłodszym. Budujemy wtedy bliskość i niezwykłą więź z dzieckiem, dajemy mu poczucie bezpieczeństwa, skupiamy się na jego emocjach i potrzebach. Bądź blisko - czytaj dziecku!

Art  
Books  
Culture  
EduLibrary



# FILM

## (Nie)znajomi

Grupa przyjaciół decyduje się zagrać w trakcie kolacji w niewinną grę. Do zakończenia spotkania wszyscy muszą ujawnić wiadomości przychodzące na ich telefony, a rozmowy mają odbywać się w trybie głośnomówiącym. Jak możemy się spodziewać, ten przyjemny wieczór wyrzuci ich świat do góry nogami.



## Po prostu przyjaźń

Wielowątkowa, wzruszająca komedia o grupie przyjaciół, których relacje - w obliczu życiowych przeciwności - zostają wystawione na niejedną próbę. Alina i Marian (Sonia Bohosiewicz i Marcin Perchuć) w zaskakujący sposób wygrywają wielkie pieniądze; to, w jaki sposób się nimi podzielą, wcale nie jest takie oczywiste.



Filmy dostępne na platformie [www.kinomaniak.eu](http://www.kinomaniak.eu)



# HOROSKOP NA MARZEC 2021

## Baran (21.03-20.04)

W marcu każdy Baran może spodziewać się przepływu pozytywnej energii. We wszystkich strefach życia będzie Ci się wiodło. Harmonia zagości nawet w Twojej rodzinie. Opanujesz emocje i nuczysz się cierpliwości, a to poprawi atmosferę w twoim związku. Samotne Barany w tym miesiącu mogą spotkać kogoś, kto bardzo je zaintryguje swoimi poglądami i zainteresowaniami. W pacy będzie mniej nowych wyznań, ale twoje pomysły zostaną docenione.

## Byk (20.04-22.05)

Większość Byków w marcu będzie powoli budzić się z zimowego snu. Warto również skupić się na nowych możliwościach, które będą w zasięgu ręki. Nowa praca lub kurs powinny zachęcić cię do działania. Byki, które są samotne, będą szukały kogoś, kto je rozweseli. Być może przyjaciel, którego już masz obok siebie, liczy na coś więcej?

## Bliźnięta (23.05-21.06)

Marzec dla Bliźniąt będzie właśnie tym etapem, w czasie którego spotka ich wiele bardzo pozytywnych zdarzeń. Idealny czas na rozmowę ze swoimi bliskimi oraz znalezienie drugiej połówki. Single z pewnością odnajdą osobę, którą będą chcieli obdarzyć uczuciem. Miesiąc sprzyja nauce, sztuce i miłości.

## Rak (22.06-22.07)

W tym miesiącu pozbedziesz się kilku kłopotów i zobaczysz, że przyszłość rysuje się w coraz lepszych barwach. Szykuje się wiele zmian, które wyjdą ci na dobre. W miłości w końcu zaznasz szczęście. Poznasz nowe, ciekawe osoby, które z pewnością okażą się warte twojej uwagi. Merkury przyniesie ci dobre pomysły na rozwiązanie różnych spraw, co do których każdy ma inne zdanie lub sprzeczną opinię.

## Lew (23.07-23.08)

Marzec jest miesiącem bardzo napiętym, zarówno w pracy, jak i poza nią. To czas, który powinien zostać przeznaczony dla bliskich oraz dla osób, które dopiero poznasz. Twoje życie miłosne okaże się pełne ciepła oraz stabilizacji, która z pewnością będzie ci potrzebna. Samotne Lwy zaczną szukać kogoś, przy kim mogą poczuć się naturalnie i swobodnie. Miesiąc sprzyja domowym porządkom, remontom i przemeblowaniom.

## Panna (24.08-22.09)

Marzec dla wszystkich Panien będzie dość kontrowersyjny. Osoby bliskie Pannom z pewnością podadzą im pomocną dłoń w trudnych momentach. Warto wykorzystać możliwości, które utrwają relacje międzyludzkie. Jeśli jesteś samotny, to nie rezygnuj zbyt szybko ze znajomości, która dobrze się zapowiada. W niektórych romantycznych znajomościach przeszkodzi ci nawet pracy i obowiązków.

## Waga (23.09-22.10)

Przelotnymi kłopotami wcale się nie przejmuj, bo ze wszystkim doskonale sobie poradzisz. Po pracy należy ci się trochę wytchnienia. W życiu miłosnym Wąg z pewnością będzie wystrzałowo. Szykuje się nowy romans lub związek. Również życie towarzyskie ulegnie poprawie.

## Skorpion (23.10-21.11)

Zajmij się domowymi sprawami, a innymi problemami się nie martw. Pomysły, na jakie w tym miesiącu wpadniesz, lepiej realizować samodzielnie. Czeka cię wiele niespodziewanych sytuacji, na które lepiej przygotować się wcześniej. W miłości warto również rozejrzeć się dookola, ponieważ może okazać się, że czeka dosłownie za rogiem.

## Strzelec (22.11-21.12)

W tym miesiącu wszystkie Strzelce będą mieć nowe pokłady energii, a co za tym idzie, będą świetnie odnajdywać się w nowych miejscach oraz sytuacjach. Osoby spod tego znaku zodiaku czeka również wiele nowych przedsięwzięć. Samotne Strzelce będą w doskonałym humorze. Miesiąc sprzyja randkom i zakładaniu profili na serwisach społecznościowych.

## Koziorożec (22.12-19.01)

W nadchodzącym miesiącu czeka cię wiele ważnych wydarzeń. Uran wejdzie do gwiazdozbioru Byka, a co za tym idzie, zapragniesz odkryć w sobie nowe talenty. W marcu musisz uzbroić się w cierpliwość, ponieważ czeka na ciebie wiele życiowych okazji. Jeśli twój związek przechodzi przez kryzys, to spróbuj szczerze porozmawiać, bo jest duża szansa na zgodę. Warto ryzykować, aby zyskać miłość czy polepszyć swój los.

## Wodnik (20.01-18.02)

W tym roku warto zaufać swojemu urokowi osobistemu... Odkryjesz nieznaną dotąd pokłady swoich możliwości. Chwytaj korzystne okazje i nie oglądaj się za siebie. Będziesz pomysłowy i energiczny, nabierzesz wielkiej ochoty na wyjazdy i zmiany. Mars i Wenus bardzo sprzyjają miłosnym podbojom. Będziesz się podobać, ale sam także staniiesz się wrażliwy na uroki ptci przeciwnej.

## Ryby (19.02-20.03)

Osoby spod tego znaku zodiaku powinny polegać na swojej intuicji. Dzięki temu osiągną to, co zawsze chciały. Warto, by Ryby poświęciły swój czas rodzinie, dzięki temu zacieśnią więzy i poprawią swoje kontakty z bliskimi. Samotne Ryby będą zmienne w swoich zachciankach. Możliwe są teraz szalone romanse i flirty, czemu sprzyjają Wenus i Neptun.

## Uśmiechnij się :)

☺  
Rozmowa dwóch Polaków:  
– Oglądałem manifestację i myślę, że ludziom już niczego nie brakuje.  
– Skąd pan wysnuł taki wniosek?  
– Krzyczeli „MAMY DOŚĆ!”

☺  
– Doktorze, boli mnie tyłek...  
– W którym miejscu?  
– Przy samym wejściu.  
– Dopóki nazywasz pan to miejsce wejściem, będzie bolało.

"OJCIEC MATEUSZ"		OPISAE PRZYGDY PANA SAMOCHODZIKA	NOWELA GUY DE MAUPASSANTA WATEK	RZECZY-WISTOŚĆ	7	KOŃCOWY ODCINEK WYŚCIGU	SPOTKANIE SPORTOWE ROŚLINA OLEISTA	KAFTAN ŚLĄSKI: WYRAZ Z LITER: A, A, J, K, L	INSTRUMENT PERKUSYJNY	MIĘDZY WSKHÓD OD SIEDLEC	WYGLĄD SKÓRY TWARZY POLSKA KRÓLOWA	PODWYŻSZENIE NA TRUMNĘ	
POBORY INWALIDY				KOLIDUJĄCE Z PRAWEM PRZEDSIĘWZIĘCIE				MOTEK PODOBNO PRZYNOŚI SZCZĘŚCIE				9	
						5			POMIESZCZENIE DLA KRÓW			13	
NAŚLADOWCZYNI NIKODEMA DYZMY				IMIE STRYJA JANA BOHATYROWICZA ("NAD NIEMNEM")					JEDNA Z IZB PARLAMENTU				
MECZYŻYNA, KTÓRY NIE MÓWI ZMIENIANY PILOTEM			8	PŁYN DO PŁUKANIA TKANIN	BOHATERKA DRAMATU SŁOWACKIEGO "FANTAZY"		IMIE AKTOR-KI HOLTZ DO POSYPY-WANIA STOP					ILOŚĆ PRACY WYZNACZONA DO WYKONANIA W OKREŚLONYM CZASIE	
							3	IMIE HAŃSKIEJ, ŻONY BALZAKA	ORLICE, POLICEK		NAZWA DNIA W STAROŻYTNYM KALENDARZU RZYMSKIM		
KOLEKCJONER ZNACZKÓW POCZTYCH	11	PRZEPEŁYWA PRZEZ BIAŁĄ PODLASKĄ NAUCZYCIELKA ZWIĘRZĄT	DURSZLAK MIĘKKI SER PLESNIOWY			PISZ NA KOPERKIE!	UBRANIE TRENINGOWE		KRYSTYNA, SPIEWACZKA OPEROWA (SOPRAN)	BOŻYSZCZE			
KAUCZUK SYNTETYCZNY						GRECKA BOGINI MĄDROŚCI		CZYNNY WULKAN NA WYSPIE MINDANAO, NAJWYŻSZY SZCZYT FILIPIN		MIĘDZY PRACY CLOWNA	15		
OSRODEK PRZEMYSŁU OPTYCZNEGO W NIEMCZECH			IMIE KONOPNICZKI POWIEŚĆ EMILA ZOLI			CZYNNY WULKAN NA ANTARKTYDZIE	"LATARNIK" SIENKIEWICZA					GRZĄDKA KWIATOWA	2
NAKŁADKA				TEATR W WARSZAWIE DANIEL OLBRYCHSKI						PRZEPEŁYWA PRZEZ DRAWSKO POMORSKIE		NIEWOLNIK, SŁUGA	
						GRECKI BÓG MIŁOŚCI			ZŻERA ŻELAZO	4			MICHAEL, DAWNY PIĘKARZ ANGLIEJSKI
JADŁOSPIS				NACZYNNIE NA PŁYNNY GR. BOGINI NIESZCZĘŚCIA				JEDNO Z WARZYW WZMOCNIONY BRZEG ŻAGLA				WIERTŁO WIRUJĄCA ZABAWKA	
MIĘDZY ZATRZYMANIA SIĘ ARKI NOEGO	12					BRAT KAINA			WIECZOREK TANECZNY				
PĘT BĘDĄCY ZLEPKIEM SZCZĘCOKĄTNYCH KOMÓREK Z WOSKU, UFORMOWANY PRZEZ PSZCZOŁY			GŁĘBIA, GŁĘBINA			GATUNEK TŁUSTEGO ŚLEDZIA			PRZEPLATA SIĘ Z OSNOWĄ				1
						KARMI MŁODE MLEKIEM			DAWNIEJ: WAKAT	10			

W MARCU JAK W GARNCU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----





**KRZYSIEK WIŚNIEWSKI**  
Polskie Radio SA  
chris.waterford@gmail.com

# Trzy tysiące stron krzywd kobiet i dzieci

**12** stycznia opublikowano długo oczekiwany raport komisji badającej doświadczenia kobiet i dzieci mieszkających w wybranych 18 domach dla matek z dziećmi w latach 1922–1998. Raport potwierdza, że w badanych placówkach zmarło ponad 9 tys. dzieci, czyli ok. 15 proc. z tych, które tam mieszkaly.

Najbardziej chyba wstrząsające zdania zawarte w raporcie brzmią: „Przed rokiem 1960 domy dla matek z dziećmi nie ratowały życia «nieślubnych dzieci», a wręcz wydaje się, że znacznie zmniejszały szanse na przeżycie takich dzieci. Bardzo wysokie wskaźniki śmiertelności były znane władzom lokalnym i krajowym oraz zostały odnotowane w oficjalnych danych”.

Przekładając formalny język raportu na zwykły, ludzki, można powiedzieć, że w placówkach, które z założenia miały opiekować się samotnymi matkami i ich małymi dziećmi, śmiertelność wśród najmłodszych była bardzo wysoka i wszyscy o tym wiedzieli. I nikt z tym nic nie robił.

Dokument opublikowany przez komisję ma niemal 3 tys. stron, na których szczegółowo doświadczenia kobiet i ich dzieci zamkniętych w wybranych 18 przytułkach dla samotnych matek. Można także przeczytać o społecznych przyczynach powstania i utrzymywania takich domów oraz o tym, w jaki sposób instytucje państwowe powołane do opieki nad najstarszymi zawiody na całej linii.

Cała sprawa była tak naprawdę tajemnicą poliszynela aż do roku 2012, kiedy to lokalna pasjonatka historii Catherine Corless opisała masowy grób, w którym chowano dzieci zmarłe w domu dla samotnych matek z dziećmi w Tuam na zachodzie Irlandii. Szczegółowe badania grobu doprowadziły ostatecznie do powołania komisji badającej przypadki nadużyć w podobnych placówkach rozsianych po całym kraju.

Raport tej komisji nie pozostawia złudzeń, że warunki życia w domach dla samotnych matek uwłaczały ludzkiej godności, a dla wielu dzieci były wręcz zagrożeniem dla zdrowia i życia. W 18 placówkach badanych przez komisję przebywało w sumie ok. 56 tys. niezamężnych matek i ponad 57 tys. dzieci. Najwięcej kobiet zostało przyjętych, a czasami siłą osadzonych, w latach 60. i na początku lat 70.

Opisując liczbę kobiet przebywających w domach dla samotnych matek, autorzy raportu napisali: „Domy dla matek i dzieci nie były specyficznie irlandzkim zjawiskiem, odsetek irlandzkich niezamężnych matek, które zostały przyjęte do domów dla matek i dziecka lub domów wiejskich w dwudziestym wieku, był prawdopodobnie najwyższy na świecie”.

Kobiety przyjmowane do placówek miały od 12 do 40 lat, ale zdecydowana większość – ok.



80 proc. z nich – była w wieku od 18 do 29 lat. Zdaniem komisji oznacza to, że w domach dla samotnych matek zamykano dziewczęta, które nie miały ani środków do życia, ani wiedzy, umiejętności czy doświadczenia koniecznych do zdobycia takich środków pozwalających im na samodzielne utrzymanie się. Krótko mówiąc, pensjonariuszki tych domów nie miały dokąd pójść, a systemowe rozwiązanie, które miało im pomóc, stawało się tak naprawdę dla nich wyrokiem.

Presja społeczna była tak wielka, że zarówno rodziny, jak i lokalne społeczności traktowały młode dziewczyny z nieślubnymi dziećmi jak wyrzutki. Także ich dzieci doświadczały traumy odrzucenia i stygmatyzacji.

Innym aspektem, na który zwracają uwagę autorzy raportu, jest kwestia przymusowego oddawania nieślubnych dzieci do adopcji lub do rodzin zastępczych. W zbadanych 18 placówkach do adopcji oddano ponad 1600 dzieci, z czego większość wyjechała do Stanów Zjednoczonych.

Adopcja sama w sobie nie byłaby zła, jednak w raporcie podkreślono, że w zdecydowanej większości przypadków dzieci odbierano matkom niedługo po porodzie wbrew ich woli. Zapisy o rodzinach zastępczych czy adopcyjnych są niepełne i zdaniem komisji było to działanie mające na celu utrudnić lub wręcz uniemożliwić matkom odszukanie ich dzieci.

Ocenia się, że w skali całego kraju w ten sposób od matek oddzielono przynajmniej kilka tysięcy dzieci, z których wiele może nawet nie zdawać sobie sprawy, że zostało urodzonych w przytułkach dla samotnych matek w Irlandii. Szczególnie te oddane do adopcji rodzinom w Stanach Zjednoczonych czy Wielkiej Brytanii mogą być całkowicie nieświadome swojego pochodzenia, a odnalezienie ich

obecnie jest praktycznie niemożliwe. W zeznaniach kobiet spisanych na potrzeby raportu przewija się motyw poczucia niepowetowanej straty. Wiele z nich podkreśla, że odebranie im ich małych dzieci, często nawet bez możliwości pożegnania się z nimi, naraziło je na trwającą całe życie traumę i często było przyczyną długotrwałych kłopotów o podłożu psychologicznym.

Zdaniem komisji za wszystkie doznane krzywdy wszystkim pensjonariuszom domów matki i dziecka należy się zadośćuczynienie od państwa, bo to instytucje państwowe formalnie sprawowały pieczę nad tego typu placówkami. Zgodnie z sugestią zawartą w raporcie zadośćuczynienie będzie miało formę finansową, jednak jeszcze nie wiadomo, jaką konkretnie. Wypłat rekompensat mogą się spodziewać wszystkie kobiety i ich dzieci, które w domach samotnej matki spędziły przynajmniej sześć miesięcy.

Za niewłaściwe działanie przytułków zaprotestował już w imieniu państwa irlandzkiego obecny premier Micheál Martin. Do przeprosin dołączyli najwyżsi hierarchowie wszystkich kościołów, które były odpowiedzialne za zakładanie i prowadzenie domów samotnej matki. Wszyscy wyrazili ubolewanie z powodu cierpień, których doznały kobiety tam mieszkające oraz ich dzieci.

Premier zapowiedział także, że rekompensaty będą wypłacane z budżetu, ale jednocześnie członkowie jego gabinetu zaznaczyli, że do wypłat powinny dołączyć także kościoły, które prowadziły domy dla samotnych matek.

Jednym z aspektów, na którym skupia się opublikowany w styczniu raport, jest tzw. historia społeczna, czyli powody, które doprowadziły do powstania i do prowadzenia właśnie w ten sposób domów dla matek z dziećmi.

W raporcie napisano, że w badanym okresie, czyli na przestrzeni ponad 70 lat, od roku 1922, Irlandia była „zimnym i surowym krajem dla wielu, prawdopodobnie dla większości, mieszkańców, szczególnie w pierwszej połowie tego okresu”. Jednocześnie autorzy zwracają uwagę, że przemiany społeczne w ciągu 76 badanych lat sprawiły, że „doświadczenia kobiet i dzieci w latach dwudziestych XX wieku znacznie różniły się od doświadczeń z lat dziewięćdziesiątych”.

Komisja podkreśliła, że domy samotnej matki były przejawem dyskryminacji kobiet w społeczeństwie irlandzkim, ale także zapewniały matkom i ich nieślubnym dzieciom opiekę i schronienie w czasach, kiedy takiej opieki i schronienia kobiety nie mogły spodziewać się ani od lokalnych społeczności, ani od własnych rodzin.

Piętnowanie pozamatrzeńskich ciąży i stygmatyzowanie samotnych matek doprowadziło do sytuacji, że najczęściej do przytułków kobiety trafiały na polecenie swoich rodziców, którzy za wszelką cenę chcieli ukryć to, co ich zdaniem przynosiło wstyd rodzinie. Jednocześnie panowało społeczne przyzwolenie na to, by ojcowie dzieci nie zajmowali się nimi ani nawet nie tożyli na ich utrzymanie. Taki układ społeczny sprawiał, że niezamężne kobiety, które zaszły w ciążę były spychane na margines społeczny i faktycznie pozbawiane środków do życia. Nie miały szans na znalezienie pracy, były odrzucone przez lokalne społeczności, a ich rodziny próbowały się ich pozbyć. W takiej sytuacji domy dla samotnych matek były jednym miejscem, gdzie kobiety mogły zamieszkać.

Spółczesność i cały system przyczyniły się do tragedii dziesiątek tysięcy kobiet i ich dzieci. To samo społeczeństwo podobnie traktowało i dzieci, które wychowywały się w domach dla matek z dziećmi. Te, które nie trafiły do adopcji były tak samo napiętnowane jak ich matki. W szkołach były traktowane gorzej niż reszta rówieśników, miały potem trudności ze znalezieniem pracy czy przystosowaniem się do lokalnych społeczności.

Krzywd wyrządzonych tym najstarszym, samotnym matkom i ich dzieciom nikt już dziś nie wynagrodzi. Wiele z nich nie doczekano również publikacji raportu. Można jedynie mówić o naucze na przyszłość i o tym, by taka sytuacja się więcej nie powtórzyła ani w Irlandii, ani w żadnym innym kraju.

Pochylone głowy polityków i hierarchów kościołów czy też przełożonych zakonów prowadzących przytułki dla matek z dziećmi dają nadzieję, że z tej bolesnej lekcji wyniesiono naukę. Jednak także i my musimy zrozumieć, że to właśnie my – jako całe społeczeństwo, ale też jako jednostki – dajemy przyzwolenie albo sprzeciwiamy się takiemu a nie innemu traktowaniu innych ludzi. Nawet jeśli są to ludzie, którzy są nam obcy albo którzy w oczach innych są mniej warci.





TOMASZ WYBRANOWSKI

# O Wielkim Poście, szacunku i umiejętności odróżniania plew od ziaren

**C**zas Wielkiego Postu, zwłaszcza od ludzi wierzących, wymaga sporo wyrzeczeń. Wszystko, co pięknie i dobre nie może przyjść w życiu zbyt lekko. Bo jeśli przychodzi ot tak, to niewiele przywiązujemy do tego wagi.

To samo tyczy wiernych Kościoła katolickiego, ale i samego Kościoła. To ma wpływ także na tych, co deklarują, że są antyklerykałami, wierzącymi, ale niepraktykującymi itp.

W dzisiejszym świecie, gdzie absolutnie każdy ma być aksjomatycznie poprawny, znikają granice dobra i zła. W tym świecie nie ma już miejsca na własne opinie, przemyślenia czy osądy. Chodzi o szacunek i tolerancję! – głoszą heroldowie nowych czasów. Kropka. Ale czy stworzenie świata jedynkowego albo zerowego ma sens?

Gdy wsluchamy się w pieśń Lennona „Imagine”, to dotknie nas smutna fala nihilizmu. Jeśli nie będą obowiązywać żadne reguły i zasady, to świat i my staniemy się lepsi? – tak dociekam z nadejściem Wielkiego Postu. Czy gdy nie będzie państw, religii i żadnej własności, to ban-

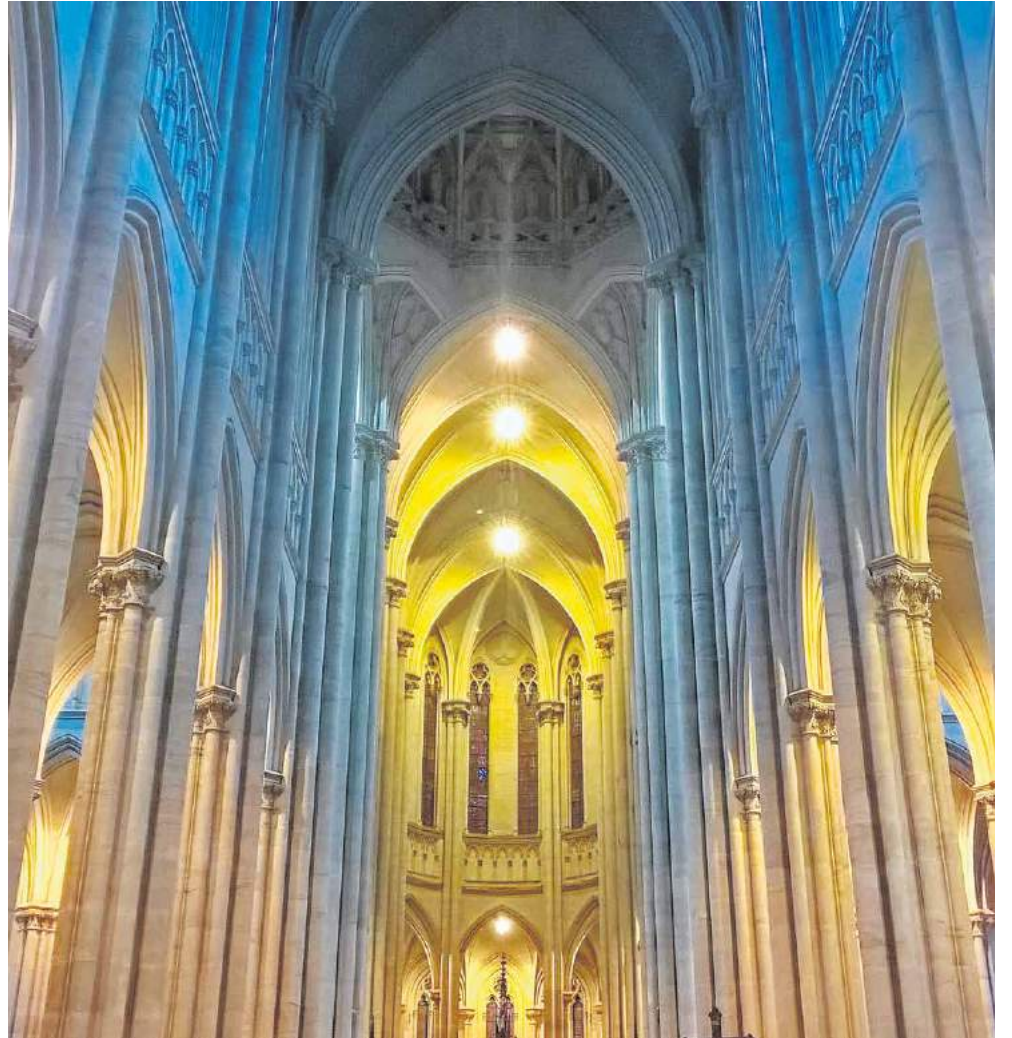
dyci spokojniejszą, bogaci wyjadą do Afryki i Azji, by nakarmić głodne dzieci, a chińskie władze dadzą autonomię Ujgurom?

Wielki Post, przynajmniej dla mnie, to czas zmierzenia się z własnym cieniem, o którym mówi Biblia, ale i Carl Jung. To czas wywleczenia na zewnątrz mnie tego, co we mnie złe, pyszne, niedobre i... Spalenie tego na ołtarzu wiosny, która budzi się do życia i pamiętki zmartwychwstania Mesjasza.

Ktoś powie (albo napisze): „I w miesięczniku «MIR» ewangelizują na siłę! A gdzie tu tolerancja i równość?”. No właśnie, gdzie?

Gdzie nasza prawda i droga na wprost? Oto antyklerykałów spotykałem przed pandemią podczas święcenia koszyczków z paschą. Tych, którzy utyskiwali na Kościół spotykałem często biadolących, że „były problemy od czarnych z karteczką do chrztu albo do ślubu”. I przykładów mógłbym mnożyć.

Bądźmy zawsze szczerzy i prawdziwi. I to bez względu na nasze religijne (bądź nie), polityczne czy obyczajowe sztaendery. Naszemu zaś polskiemu Kościołowi katolickiemu życzę refleksji



katolickiego Kościoła irlandzkiego, który odsiał ziarno od plew. Miejsce księży bandytów pedofilów jest w więzieniu, tak jak miejsce pedofilów artystów, dziennikarzy, polityków czy nauczycieli.

20 maja 2009 r. opublikowano raport specjalnej irlandzkiej Komisji Krajowej do spraw Ochrony Dzieci w irlandzkim Kościele katolickim. Co prawda o przypadkach tamania prawa wobec dzieci w ośrodkach wychowawczych prowadzonych przez Kościół mówiło się od dawna, niemniej jednak skala problemu zaskoczyła wszystkich.

O samym raporcie wierni w Irlandii usłyszeli po raz pierwszy podczas obchodów Wielkanocy. W specjalnym liście pasterskim irlandzki ówczesny prymas Sean Brady i emerytowany dziś arcybiskup Dublina Diarmuid Martin pisali o „wielkim szoku, jaki zgotuje w umysłach i sercach wiernych ten dokument”.

Trudno się dziwić. Kościół zamiast chronić i bronić dzieci i młodzież, których powierzono

mu na wychowanie, zadawał ból i cierpienie. Zamiast miłości i zrozumienia były gwatwy i ciosy. Zamiast miłosierdzia i spokoju – tży i strach. To samo czeka Kościół w Polsce, a biskupi nie mogą zaklinać tych znaków czasu. Bogu dzięki, że są tacy kapłani jak ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski, który mówi wprost: *Kościół musi się oczyścić ze zła i występku. Duchownych, którzy tuszują grzech w Kościele trzeba nazywać jego przeciwnikami.*

Ale odrodzony i oczyszczony Kościół musi raczej skupić się na pokazywaniu swojej siły i cionim wierzącym i niepraktykującym i skupić się na ich ponownym złowieniu w sieci wiary niż na organizowaniu chociażby „dni islamu w Kościele katolickim”.

Już widzę plakaty w okolicach Mekki i samym świętym mieście muzułmanów nawołującym do wspólnych modlitw z chrześcijanami...

Życząc zdrowia, wolności i myślenia – Wybran, czyli Tomasz Wybranowski



**Q-GUAR**  
QUALITY GUARANTEED

to polska marka zajmująca się projektowaniem i produkcją specjalistycznych narzędzi dostosowanych do potrzeb różnych stanowisk pracy. Siedziba naszej firmy wraz z całym zapleczem laboratoryjnym i naukowym oraz liniami produkcyjnymi znajduje się we Wrocławiu. To właśnie w stolicy Dolnego Śląska działamy na rzecz wspierania przedsiębiorczości i rozwoju potencjału wielu firm.

Jednym z najpopularniejszych osiągnięć naszej firmy jest przenośny system Q-LED przeznaczony do użytku w:

- firmach przemysłowych do oświetlania kabin i obudów linii produkcyjnych;
- autobusach, wagonach, lokomotywach i na statkach;
- kabinach, zbiornikach oraz silnikach.



**System Q-LED** sprawdza się wszędzie tam, gdzie występują problemy z zasilaniem, ciężkie warunki lub środowisko zagrażające wybuchem. Konstrukcja systemu wykonana z wysokiej jakości materiałów gwarantuje odporność na uszkodzenia i działanie silnych środków chemicznych, a przyznany systemowi **certifikat ATEX** stanowi gwarancję zastosowania bezpiecznego źródła oświetlenia i tym samym zapewnienia odpowiednich warunków pracy.

**System Q-LED** jest blokową konstrukcją powstającą dzięki wykorzystaniu zaawansowanej technicznie oprawy oświetleniowej oraz wymiennej baterii **Q-POWER-BANK Li-Ion**.

Oprawa Q-LED cechuje się doskonałymi parametrami światła, płynną regulacją mocy, wyjątkową żywotnością oraz szerokim zakresem zastosowań. Wybrany zestaw podlega dowolnej konfiguracji pod względem zakresu mocy oraz sposobu zasilania, a do wyboru są wersje:

- Q-LED 120W - 20 000lm i Q-LED 240W - 40 000lm – standardowe;
- Q-LED 60W - 10 000lm i Q-LED MINI - 10 000lm – dostępne na zamówienie.

**Zasilanie dla wszystkich wersji to:**

- wymienny akumulator 36V 11.6 Ah;
- zasilanie stałe od 12V do 42V DC;
- zasilacz IP67 230V AC.

Metoda instalacji systemu Q-LED może być w każdym przypadku dostosowana do uniwersalnych wymagań Klienta. Dla zachowania mobilności oświetlenia rekomendujemy montaż z naszymi lekkimi aluminiowymi statywami z funkcją rozporową oraz wielofunkcyjnymi uchwytami Q-GRIP.







Kontakt w Języku polskim  
**086 846 1547**

Tel: 021 427 3472,  
086 846 1547

info@finbarrmurphy.ie  
www.finbarrmurphy.ie

Lee White House,  
8, Washington St., Cork

## Kancelaria Prawnicza

Odszkodowania po wypadkach w miejscu pracy

Wypadki drogowe

Wypadki w miejscach publicznych

Poświadczenia tożsamości, akty notarialne, upoważnienia

Przenoszenie własności, umowy mieszkaniowe

Sporządzanie testamentów

Prawo rodzinne

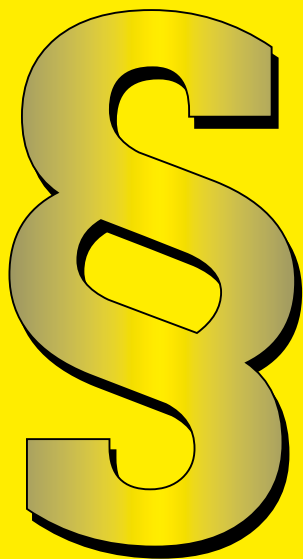
Prawo pracy

Porady prawne

Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty

**Wypadki w pracy, drogowe oraz w miejscach publicznych**  
**Prawo pracy • Nieruchomości, przeniesienie własności**

**www.prawnik.ie**



**01 49 100 10**

**085 PRAWNIK**

**085 7729645**

**Monika El Amki, Katarzyna Mastyło,  
Paweł Sobol, Piotr Kuderski**

Maguire McClafferty Solicitors, 224, The Capel Building, Mary's Abbey Dublin 7, Ireland  
Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.  
Zgodnie z prawem nie można w sprawach spornych ustalać wynagrodzenia jako ułamka lub odsetka uzyskanej kwoty